№4 (428) февраль–март 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

16+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Где у холостяка заветная «кнопка»?

СТР. 16

Кошмарики

ТЕПЛО ОКАЗАЛОСЬ ОПАСНЫМ

В Башкортостане 14-летняя школьница Таня Н. умерла от отравления угарным газом. Трагедия произошла по вине родителей девочки. Во время семейного отдыха на природе они установили шашлычницу с горящими дровами внутрь палатки, а чтобы было теплее, опустили полог. Взрослые забыли, что при горении выделяется угарный газ, который в закрытом пространстве смертельно опасен для человека. Сами родители также были госпитализированы с сильнейшим отравлением угарным газом.

ОЧЕНЬ ЖГУЧИЙ СУПЧИК!

В Иркутской области 26-летний молодой человек решил отведать суп в китайском ресторане и заказал самый жгучий суп — традиционное китайское национальное кушанье. А через некоторое время он скорчился от пронзительной боли — она буквально разрывала желудок. Мужчине становилось все хуже, началось кровотечение. Прибывшие врачи госпитализировали молодого человека. Суп оказался настолько жгучим, что прожег дырку в желудке.

МАЛЫША ВЫКИНУЛИ ВМЕСТЕ С ДИВАНОМ

Жительница Пензы Оксана В. возвращалась утром с ночного дежурства и услышала в кустах тонкий писк. Женщина пошла на звуки и наткнулась на выброшенный диван. Приподняв крышку, Оксана обомлела: там лежал младенец! Она с трудом вытащила малыша из дивана, закутала его в пеленку, отнесла домой и вызвала скорую. Врачи забрали кроху в больницу. Личность непутевой мамаши, избавившейся таким жестоким образом от нежеланного младенца, устанавливается.

ОДНА ГОЛОВА ХОРОШО, ДВЕ — ЛУЧШЕ, НО БЫСТРО СООБРАЖАТЬ МОГУТ ТОЛЬКО ТРИ.

Полезно знать

● **При насморке для очищения носа** 1 чайн. ложку чайной заварки залейте 1 стаканом кипятка, выпаривайте в течение 15 минут на маленьком огне, процедите через марлю и добавьте 1 чайн. ложку питьевой соды. Закапывайте 2-3 раза в день по 1-2 пипетки в каждую ноздрю, после чего обязательно высморкайтесь.

● **Чай от болей в горле.** Одну головку чеснока очистите и мелко нарежьте. Добавьте 1 стакан яблочного сока, накройте крышкой, кипятите на маленьком огне 5 минут. Немного остудите и пейте горячим маленькими глотками. В сутки надо выпить 1-3 стакана целебного чая. Через 3 дня от ангины не останется и следа!

● **При герпесе на губах** измельчите хвостики спелой тыквы и сожгите на сковороде. Жидкостью, которая при этом выделится, смазывайте зудящие места 3-4 раза в день. Тыквенную жидкость надо использовать только свежую, а хвостики для ее приготовления можно хранить в холодильнике.

Новости

АМЕРИКАНСКИЕ ученые создали лекарство, способное избавить человека от постоянной глухоты. С его помощью удается восстановить волосяные клетки внутреннего уха, которые и улавливают звуки.

В АВСТРАЛИИ изобретен новый тест, который способен всего за полчаса выявить ВИЧ-инфекцию в организме человека. Для тестирования необходима всего одна капля крови. Сегодня для диагностики требуется больше недели.

ШВЕДСКИЕ ученые создали суперклей для склеивания костных переломов. Его необходимо нанести на область перелома и высушить при помощи галогенной лампы. По мере того, как кости срастаются, клей сам постепенно выводится из организма. С помощью этого чудо-клея собираются лечить сложные переломы позвоночника или черепа без использования специальных шурупов, штырей и пластин из металла.

ИЗРАИЛЬСКИЕ ученые научились без операции избавлять женщин от рака молочной железы. Опухоль замораживают жидким азотом до температуры минус 170°С. После такой процедуры раковые клетки погибают.

РОССИЙСКИЕ ученые сдали специальные линзы, которые помогут сохранить зрение при глазных ожогах. Их врачи скорой помощи будут надевать на глаза потерпевшего во время его транспортировки в больницу. Линзы выполняют роль одноразовой стерильной повязки.

КАНАДСКИЕ врачи создали устройство, похожее на принтер, на котором будут «печатать» не бумагу, а человеческую кожу. Это очень важно для людей, пострадавших от тяжелых ожогов. Необходима всего одна здоровая клетка пациента. Из нее выращивают ткань, похожую на мягкий лист, которая быстро приживается. К тому же операция будет стоить во много раз дешевле трансплантации искусственной кожи.

КОРЕЙСКИЕ ученые создали таблетки на основе женьшеня, которые могут соперничать с виагрой — популярным средством от мужской импотенции. Новое средство не дает такого немедленного мощного эффекта, но за короткий срок улучшает сексуальную жизнь мужчин.

Как там, у них? *Думай, думай!*

Американская свекровь — это вам не нянька!

АМЕРИКА — СТРАНА ОДИНОЧЕК. У СВЕКРОВИ СВОЯ ЖИЗНЬ, У СЫНА И ЕГО ЖЕНЫ — СВОЯ.

АМЕРИКАНСКУЮ свекровь никогда не называют мамой, это не принято. Уникальность иностранной свекрови в том, что она присутствует отсутствуя. Ее влияние на детей осталось в детстве, так же как и ее участие в их жизни. Америка — страна одиночек. У свекрови своя жизнь, у сына и его жены — своя. Молодая семья практически всегда живет отдельно. Дети здесь вступают в самостоятельную жизнь, едва окончив учебу. Привыкают жить независимо: сами себя содержат и обслуживают, устраивают личную жизнь.

Столь же прагматичны люди и в зрелости, они буквально наслаждаются своим возрастом. Идеал американки — энергичный, смелый, успешный и склонный к приключениям пожилой человек. За границей считают, что возраст — это не только и не столько изнашивание и угасание организма. Возраст может принести с собой новую энергию и силу, если женщины, вступая во вторую половину жизни, готовы изменить ее. В зрелости возможна и любовь. Не такая, как в молодости, но она приносит пожилым людям не меньше радости.

В отличие от России, у американской свекрови все в порядке с финансами. Выплачены кредиты, выкуплен дом, отложены деньги. Дети проживают отдельно, помогать им не принято. Остается жить в свое удовольствие. По оценкам социологов, американцы в возрасте — самые богатые пожилые люди в мире. Их доходы в среднем гораздо выше, чем у работающих людей, часто обремененных детьми и кредитами.

Будущей свекрови важно, чтобы невестка работала, платила самостоятельно за учебу. Обсуждать невестку будут за спиной, но не слишком. И навязывать свою точку зрения свекровь не станет, жизнь невестки никого не интересует. В дальнейшем свекровь и сноха общаются в лучшем случае по праздникам. Близкие люди могут созваниваться всего раз в полгода, и это считается абсолютно нормальным!

Но когда появляются внуки, свекровь звонит и приезжает чаще. Однако не для того, чтобы от души повозиться с младенцем. Американская бабушка — не самоотверженная нянька, она может остаться с внуком лишь в порядке исключения. Но с удовольствием сопровождает его на каком-то увеселительном мероприятии, причем даже не одна, а вместе с его родителями.

В Америке свекровь не интересует жизнь невестки. В лучшем случае они общаются по праздникам.

В Штатах свекровь не обязана заботиться о ваших детях, для этого существуют специально обученные люди. Белые американцы выходят на пенсию с чувством, что они уже свой долг перед страной выполнили, в том числе и связанный с материнством, воспитанием детей. С одной стороны, хорошо, когда свекровь не навязывает вам свое мнение. Когда муж — самостоятельный, независимо мыслящий человек. Когда нет конфликтов и плохого влияния на мужа со стороны его мамы. Но, с другой стороны, нет и помощи, заботы, эмоционального участия, поддержки, близости и любви. Россиянкам, попавшим в столь жесткие условия, приходится тяжко.

Доверие, искренность в общении, откровения американцами воспринимаются как странности. Друг для большинства американцев — это всего лишь тот, кто не враг. Близких, доверительных отношений здесь просто нет. Общение с американской свекровью — скорее сохранение приличий, не более. Стоит ли рассчитывать хотя бы на финансовую поддержку свекрови? Это возможно, но обязательно в долг. Правда, и в этом случае вы должны быть безмерно благодарны своей щедрой свекрови. Вам не придется отдавать проценты, как в банке. Но вообще-то, в Америке не принято одалживать у родственников.

В России женщины часто ухаживают за стареющей свекровью, это сродни священному долгу. Но часто причиной такой заботы становится не столько уважение и любовь, сколько невозможность нанять сиделку. В Америке все не так. Здесь пожилые люди чаще всего оформляются в дома для престарелых. Они обеспечены хорошими условиями и круглосуточным медицинским обслуживанием. Так что американская свекровь не ждет от снохи помощи в старости, и, значит, вкладываться в жену сына с «дальним прицелом» ей тоже незачем.

Так что, русские невестки, цените радушие, тепло и гостеприимство своей свекрови, какой бы она ни была! Это всегда лучше, чем американская холодность. И берегите свои национальные традиции.

Кое-что новенькое *Авось пригодится*

Горячая и холодная

Сегодня с помощью метода глубинной радиометрии стало возможным обнаружить опухоль еще до ее появления — на стадии предрака.

Как известно, злокачественные клетки делятся быстрее доброкачественных, что повышает температуру ткани. Измерив ее, можно с большой долей вероятности предположить наличие этих губительных клеток. На этом и основан новый метод. При помощи этого метода можно выявить 90% случаев рака молочной железы. УЗИ и рентген оценивают структуру уже образовавшейся опухоли. Поймать же ее на раннем этапе они не в силах. В спорных ситуациях новый метод помогает распознать природу опухоли без дополнительных обследований. Отличить «горячую» злокачественную опухоль от «холодной» доброкачественной на глаз невозможно. Для этого обычно делают биопсию. Процедура не из самых приятных, да и результат можно получить лишь через 5-7 дней.

С помощью нового метода можно оценить характер опухоли за несколько минут. И без всяких неприятных ощущений. Кому нужно пройти профилактический осмотр в первую очередь? Как правило, тем женщинам, у которых есть какое-либо хроническое заболевание, например: метеозависимость со скачками давления, женские болезни, любые нарушения в молочной железе и органах малого таза, вирус папилломы, хронические нарушения функции яичников, заболевания щитовидной железы. Это обследование необходимо женщинам с наследственной предрасположенностью к онкологическим заболеваниям.

А. Н. Сотникова, онколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бляшка в сонной артерии

КАК ВОЗНИКАЮТ НАРУШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ?

Головной мозг снабжается кровью по двум сонным и двум позвоночным артериям, причем у здорового человека через сонные артерии проходит больше крови, чем через позвоночные. В норме все артерии гладкие и свободные. Когда на сосудистой стенке откладывается холестерин, это приводит к образованию бляшек или тромбов, суживающих или закупоривающих сосуд. Врачи называют это стенозом сонной артерии. Если тромб блокирует кровоток к мозгу, это может вызвать инсульт. Если поражается большая часть мозга, то это приводит к смерти. Если тромб или бляшка блокируют только маленькую артерию в мозге, это называется ишемической атакой. Ситуация становится опасной, потому что это предупредительный сигнал: в ближайшем будущем удар может повториться, поэтому требуется незамедлительное лечение.

Если поставлен диагноз стеноз сонных артерий, бляшки образуются и в артериях ног (при этом появляется боль при ходьбе), и в сосудах сердца.

Реже встречается чрезмерная извитость сонной артерии, то есть образование петель и перегибов. Причина — врожденные нарушения и артериальная гипертония. В этом случае также резко ухудшается кровоснабжение головного мозга и может случиться инсульт со смертельным исходом или параличи и нарушения речи, к сожалению, редко обратимые. Иногда с поверхности атеросклеротической бляшки сонной артерии отрывается тромб или кусочек тромба. Последствия в этой ситуации те же. Когда УЗИ показывает сужение просвета сонной артерии более чем на 60%, вероятность развития инсульта резко возрастает. Эти изменения особенно быстро прогрессируют у курильщиков, больных сахарным диабетом, гипертоников с высоким артериальным давлением, при повышенном уровне холестерина в крови и при ожирении.

Поражения сонных артерий часто протекают без каких-либо симптомов. Иногда как предвестники инсульта возникают преходящие параличи рук или ног, преходящая или постоянная слепота на один глаз, хотя окулист не находит особых причин, снижение памяти, головокружения, обмороки.

Атеросклероз — болезнь системная, поэтому, если поставлен диагноз стеноз сонных артерий, бляшки образуются и в артериях ног (при этом появляется боль при ходьбе), и в сосудах сердца (имеются признаки стенокардии, может развиться инфаркт миокарда).

— Что может произойти, если не лечиться?

— Сужение сонных артерий часто приводит к острому нарушению мозгового кровообращения или инсульту. Это сопровождается расстройствами речи, двигательных функций, исчезает чувствительность вплоть до паралича. В 70% случаев инсульт головного мозга развивается без всяких предвестников, а в 40% случаев инсульт приводит к гибели человека.

— Какое обследование необходимо пройти, чтобы выявить проблему?

— Для обнаружения бляшки в сонной артерии бывает достаточно провести ультразвуковое дуплексное сканирование сосудов шеи. Этот метод позволяет точно определить степень сужения сонной артерии и оценить вероятность отрыва от нее тромба. Дополнительно необходимо оценить работу сердца. Для диагностики также используют компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию, рентгеноконтрастную ангиографию, а для оценки внутричерепных сосудов транскраниальную доплерографию.

— Как лечится стеноз сонной артерии?

— Пока не существует лекарств, способных растворить бляшки в сосудах. Некоторые препараты, такие как аспирин и статины, могут лишь приостановить их рост. Пока врачи не могут с помощью медикаментов выпрямить изгиб сонной артерии. Поэтому единственным методом лечения сужения сонных артерий или их извитости является операция.

— Какие существуют оперативные методы лечения?

— Все зависит от места и распространенности сужения или закрытия просвета артерии. Во время открытой операции удаляют бляшку или выпрямляют извитость артерии — это называется эндартерэктомией. Еще один метод — эндоваскулярное лечение — расширение суженого сосуда с применением баллонных катетеров. На месте сужения артерии устанавливают зонтик-стент, он препятствует обратному сужению сосуда.

П. А. Клейменов, сосудистый хирург, врач высшей категории

ПОКА НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЛЕКАРСТВ, СПОСОБНЫХ РАСТВОРИТЬ БЛЯШКИ В СОСУДАХ. НЕКОТОРЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ТАКИЕ КАК АСПИРИН И СТАТИНЫ, МОГУТ ЛИШЬ ПРИОСТАНОВИТЬ ИХ РОСТ.

Цифры и факты

* Если чихнуть достаточно сильно, то можно заработать трещину в ребре. Если же попытаться сдержать чих, то результат будет еще печальней — разрыв сосуда в голове или шее.
* Если у человека изъять желудок, селезенку, 75% печени, 80% кишечника, одну почку, одно легкое, почти все органы из области таза и паха, человеческий организм все еще будет жить.
* Кровь в теле протекает в капиллярах толщиной меньше человеческого волоса.
* За год у человека вырабатывается до 4,5 л слез, даже если он ни разу не плакал.
* Кожа человека полностью обновляется за 27 дней, а в течение всей жизни — до 1 тысячи раз. Таким образом, масса всей «сброшенной» за жизнь кожи может достигать 50 кг.
* Давление, которое создает сердце в кровеносной системе, способно поднять кровь на высоту до 10 метров.

С анемией справилась и от операции отошла

После операции у меня была анемия. Мне посоветовали такой рецепт: смешать в равных количествах по объему коньяк, мед, лимонный, клюквенный, свекольный и морковный соки. Смесь настаивать 3 дня в темном месте при комнатной температуре, а затем хранить в холодильнике. Принимать нужно по 50 г 2-3 раза в день до еды. Я пила этот состав в течение месяца и справилась не только с анемией, но и быстро отошла от операции.

И. Н. Емельянова, Воронеж

Колено больше не болит!

Лет пять назад у меня разболелось колено, да так сильно, что даже ходить не могла. Лечилась так: нарезала стебли топинамбура вместе с листьями (примерно 1,5 кг), складывала в эмалированное ведро, заливала доверху водой и кипятила 20 минут на слабом огне под крышкой. Затем процеживала, выливала отвар в ванну, наполненную водой, и садилась в нее на 15-20 минут. Всего сделала 10 процедур, каждый раз заваривая свежую траву. Больше ноги у меня не болят. А ведь мне уже 70 годков стукнуло! Буду рада, если кому-нибудь мой рецепт поможет.

М. Н. Воронова, Кировская обл.

От миомы и узлов на щитовидке

1 стакан перегородок грецкого ореха залейте 0,5 л спирта, настаивайте 15 дней (не больше, иначе выделится много йода), процедите и сразу приготовьте вторую порцию состава. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды, не запивая, а заедая лимоном или огурцом. На месте миомы будете чувствовать жжение. У меня это прошло после приема 1,5 л настойки, а миома была 7-8 недель. Спустя 3 месяца сделала УЗИ — от шишки остался маленький узелок, да и он уже рассосался. Будьте здоровы!

Х. А. Хамзоева, ст. Нестеровская, Ингушетия

Настойка и гимнастика от варикоза

Этот метод лечения моя тетя рекомендовала всем, кто страдал варикозным расширением вен. Бутылку из темного стекла заполните до половины измельченными листьями каланхоэ, залейте доверху 70%-ным спиртом, настаивайте в теплом месте 10 дней, периодически взбалтывая, затем процедите. Готовой настойкой натирайте ноги начиная с пальцев и по всей их длине. Через несколько дней, когда боли пройдут, параллельно с натираниями выполняйте по утрам гимнастику для ног. Приподнимитесь на носки, напрягите ноги и стойте, считая до 9. Расслабьтесь и станьте на всю ступню. Отдохните, посчитав до 7, а затем повторите упражнение. И так 5-7 раз.

О. И. Доронина, Омская обл.

Пригодится

■ НЕ ЕШЬТЕ ГОРЯЧУЮ ПИЩУ ИЗ ПЛАСТИКОВЫХ ТАРЕЛОК, ИНАЧЕ В ПОЧКАХ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ КАМНИ.

■ ИЗЛУЧЕНИЕ ОТ ФЛЮОРЕСЦЕНТНЫХ ЛАМП ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ. ЕСЛИ ЛАМПА НАХОДИТСЯ БЛИЗКО К ЧЕЛОВЕКУ, В ЕГО КОЖЕ СНИЖАЕТСЯ ВЫРАБОТКА КОЛЛАГЕНА.

Ещё та проблема

«Бумажная» пища

На приёме у отоларинголога

Потеря вкуса может быть причиной самых разных проблем со здоровьем. Нарушение вкусовых ощущений может быть затяжным. В такой ситуации недооценивать его нельзя,потому что оно может быть проявлением тяжелого и даже угрожающего жизни заболевания.

НЕВРОЗ

Невроз — это реакция организма на стресс. Почти всегда он сопровождается сердцебиением, колебаниями артериального давления, проблемами с желудком или кишечником. Многие жалуются на потерю аппетита. Одним еда кажется слишком острой или горячей, другим — «бумажной», то есть безвкусной. Так организм сигнализирует своему хозяину: обрати на меня внимание, отдохни, приведи нервы в порядок.

Что делать? Не оставлять без внимания эти сигналы, а обратиться к врачу, чтобы пройти полное обследование. Если выяснится, что причина проблем — невроз, врач назначит лечение: успокоительные настойки или травяные сборы, массаж.

ИНФЕКЦИЯ

Это могут быть и инфекционные заболевания горла, слизистой рта или разрушающийся зубной нерв. Воспаление влияет на вкусовые рецепторы и нервные окончания, изменяя вкус пищи или «забивая» его совсем.

Что делать? Пройти обследование у лора и стоматолога. Почаще полоскать рот и горло антисептическими растворами — например, фурацилином, календулой, ромашкой, шалфеем или содовым раствором. Когда пройдет воспаление — вернется и вкус.

ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

Эта железа участвует практически во всех процессах организма. И любой, даже самый незначительный сбой в ее работе может привести к серьезным изменениям во многих органах и системах. Исчезновение вкуса пищи — один из признаков нездоровья щитовидки.

Что делать? Обратиться за консультацией к эндокринологу. Возможно, дело в йододефиците. Снова ощутить вкус пищи помогут препараты йода. Часто бывает достаточно пользоваться не обычной, а йодированной солью. И скоро возвращается не только вкус еды, но и улучшается концентрация внимания, память, повышается работоспособность.

ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

К сожалению, потеря вкуса может быть одним из проявлений новообразования. Особенно, если она чередуется с неприятным запахом и странным вкусом еды. Например, качественно приготовленное блюдо, которое раньше было любимым, вдруг кажется несвежим и вызывает отвращение.

Что делать? Не тянуть с обследованием, обратиться к неврологу или нейрохирургу. Скорее всего, врач назначит компьютерную, магнитно-резонансную томографию головного мозга.

КАК ПОВЫСИТЬ ВКУСОВУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ?

*** Прекратите курить.** Табак является частой причиной притупления вкуса.

*** Обратите внимание на лекарства, которые принимаете.** Ведь изменять вкус пищи могут многие лекарства, например сильные антибиотики.

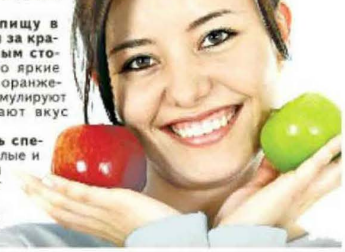
*** Тренируйте обоняние.** Известно, что запах непосредственно влияет на вкус. Гуляя по улице, почувствуйте, как пахнет воздух после грозы или дождя, как благоухают цветы. Научившись различать такие тонкие оттенки ароматов, вы сможете без труда наслаждаться запахом пищи, а значит, и ее вкусом.

*** В вашем рационе должно быть достаточно витаминов и минеральных веществ.** Ешьте больше фруктов и овощей, пейте свежевыжатые соки и поливитамины.

*** Принимайте пищу в одно и то же время за красиво сервированным столом.** Доказано, что яркие цвета — красный, оранжевый, зеленый — стимулируют аппетит и усиливают вкус еды.

*** Не увлекайтесь специями.** Острые, кислые и горькие приправы могут вызвать ожог слизистой рта.

С. Д. Яковлева, отоларинголог, врач I категории



Есть у меня свои лекарства, которые помогают снизить давление

По себе знаю, что гипертоникам надо есть больше картофеля с чесноком, квашеной капусты, пить молоко и обильно сдабривать блюдо свежей петрушкой. Повышенное давление хорошо снижает чеснок, лук и плоды граната. Есть у меня и свои лекарства, которые помогают снизить давление.

* Медовая настойка. 10 лимонов порежьте кружочками, сложите в 3-литровую банку, сверху налейте 500 г меда, 0,5 л сока алоэ, 0,5 л водки. Банку закройте и поставьте настаиваться на 40 дней, после чего пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите лечение. Мне это очень помогло!

* Отвар шиповника: 20 г плодов залейте 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 10 минут в закрытой посуде. Для вкуса можно добавить немного меда.

Зарема Ибрагимовна Моргоева, с. Карджин, РСО-Алания

До сих пор моя щитовидка в норме

Знаю очень хороший рецепт от узлов на щитовидной железе. Мне он помог. До сих пор моя щитовидка в норме. В 1992 году меня срочно уложили в больницу на операцию. Было три узла по 3 мм с правой стороны. Ослабла, похудела до 50 кг, не ела. Тут одна хорошая женщина дала мне рецепт лечебной настойки. Готовится она из 0,5 кг перегородок грецких орехов (ядра еще пригодятся), 200-граммового стакана сухой перечной мяты и 0,5 л хорошей водки. Все помещаем в 700-граммовую банку, плотно закрываем крышкой и на 21 день ставим в темное место. Когда настойка будет готова, процеживаем и ставим в холодильник. Теперь готовим «закуску»: 0,5 кг ядер грецких орехов пропускаем через мясорубку, добавляем 0,5 кг сливочного масла и 1 кг меда. Все взбиваем в блендере или миксером и ставим в холодильник. Принимаем настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды, закусывая смесью из орехов, масла и меда. Лечиться так надо осенью, весной и зимой, а летом нельзя. Всем желаю крепкого здоровья! Пусть вас хранит Господь!

Л. В. Самойленко, Прохладный, КБР

За 10 дней похудела на 12 кг и была так слаба, что не вставала с постели

В детстве ранней весной я заболела гриппом. Два дня держалась высокая температура. Через три дня родители отправили меня в школу, и с этого все и началось. Стала часто бегать в туалет, много пила воды, меня мучила страшная жажда. За 10 дней похудела на 12 кг и была так слаба, что практически не вставала с постели. Мне поставили диагноз сахарный диабет I типа. С 1972 года живу на инсулине — делаю уколы 4 раза в день. С 11 лет научилась сама вводить лекарство. Какое это было мучение! Шприцы в то время были стеклянные с толстыми иглами, их надо было каждый раз стерилизовать. Сейчас диабетикам проще жить — продаются шприцы-ручки с очень тонкими и маленькими иголками, глюкометры. Думаю, я не случайно стала медицинским работником. Много горя перенесла. Родила сына, а через сутки он умер. Стало падать зрение. Второго рожать запретили. А тут еще проблема: диабет, и тем более I типа, требует строжайшего контроля и чтобы не было стрессов. Потом усыновила ребенка. Сейчас моему сыну уже 26 лет, у него своя семья, а я живу со своим диабетом, плюс еще были осложнения: практически ослепла, отслоение сетчатки, гемофтальм. Но в институте микрохирургии глаза им. Федорова мне сделали операцию. Теперь вижу и даже работаю.

Диабет страшен своими осложнениями: диабетическая ретинопатия, полинейропатия, нефропатия. Чтобы их не допустить, контролируйте уровень сахара в крови, следите за своим питанием, ешьте небольшими порциями каждые 3 часа. Больше употребляйте в пищу овощей, творога, рыбы — эти продукты не повышают сахар. Я завариваю створки фасоли и пью как чай. Никогда не пропускайте инъекции инсулина, потому что он — наша жизнь. Но не забывайте и о гипогликемии, не допускайте ее — она хуже, чем гипергликемия. Ваши близкие и родные должны знать, как и чем вам можно помочь при гипогликемии. Больше бывайте на свежем воздухе, занимайтесь спортом и физическим трудом, но все время контролируйте уровень сахара в крови. Если будете соблюдать эти правила, долго будете жить и работать.

Людмила Владимировна Дмитрашко, Пензенская обл.

Пригодится

■ ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ СУДОРОГ — В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ НАТОЩАК ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ МЕДА, ЗАПИВАЯ СТАКАНОМ КЕФИРА.

■ ПОВЫШЕН УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА? ВСЯКИЙ РАЗ, ЗАВАРИВАЯ ЧАЙ, ДОБАВЛЯЙТЕ В ЗАВАРКУ НЕСКОЛЬКО СУХИХ ЛИСТИКОВ ЭВКАЛИПТА.

Зарядка при синусите

Упражнения выполняются стоя или сидя, позвоночник прямой. Глаза закрыты, руки должны быть теплыми. Если заложен нос, упражнения хорошо делать под горячим душем.

* Указательным, средним и безымянным пальцами каждой руки надавите в углубление под выступающими вперед костями щек, на уровне ноздрей. Почувствуйте под пальцами верхний край верхней челюсти. Давите в течение 1 минуты.

* Кончиками средних пальцев рук нащупайте прямо над глазными яблоками костный краешек своих глазниц. Небольшими круговыми движениями, несильно нажимая, обойдите глазницы по кругу.

* Поместите кончики пальцев обеих рук на внутренние концы бровей (в середине лба). Мягко надавливая, медленно пройдитесь вдоль бровей до висков. Это надо сделать 3 раза. Затем повторите такое же движение от середины лба к вискам, но пальцы движутся чуть выше бровей, потом еще выше и так далее, до линии волос.

* Быстро постучите кончиками пальцев обеих рук по лбу, перемещаясь от линии волос вниз до бровей (10 секунд). Затем точно так же постучите 10 секунд по мягким углублениям под глазами — между щекой и носом.

* Закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно вдохните через левую ноздрю. Затем, зажав средним пальцем правой руки левую ноздрю, медленно выдохните через правую. Сделайте паузу. Теперь вдыхайте через правую ноздрю, а выдыхайте через левую. Повторите от 10 до 30 раз на каждую ноздрю.

ПОЧЕМУ-ТО СО СЛОВОМ «ПРАВДА» ВСЕГДА АССОЦИИРУЕТСЯ СЛОВО «СТРАШНАЯ».

Полезно знать

● **При простуде с жаром** смешайте по 1 ст. ложке цветков липы, листа мяты перечной и 1 чайн. ложку зеленого чая. Смесь залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте днем.

● **От шпор** смешайте мед и морскую соль в равных пропорциях, намажьте смесью пятку, распаренную после ванны. После этого обмотайте вдвое сложенной марлей, укутайте целлофаном, поверх наденьте шерстяной носок и положите под пятку грелку. Для того чтобы лечение дало эффект, держать ногу в этом компрессе надо до полного остывания грелки и спать не снимая носок. Курс лечения — 10 дней.

● **Чтобы снять приступ кашля,** возьмите пакетик ванилина (не ванильного сахара!), слегка смочите водой кончик мизинца и легонько прикоснитесь им к ванилину, чтобы пристали кристаллики. Затем потрите кончиком мизинца зубы и десны снаружи. Легкий кашель пройдет через несколько минут.

Рецепты народной медицины

ПРИ катаракте смешайте горсть измельченных корней аира и горсть сухих цветков календулы, залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Затем процедите и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя 50 мл воды. Когда настойка закончится, сделайте перерыв на месяц и повторите лечение. Всего за год надо провести 4 курса.

ПРИ цистите возьмите в равных пропорциях траву земляники, полыни, лист подорожника, шалфей. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда, кипятите 10 минут. Процедите, разбавьте водой так, чтобы получился стакан жидкости. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — не более 3 дней.

ПРИ бессоннице у сердечных больных 2 ст. ложки цветов боярышника с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Чем калечим печень?

Когда-то считали, что печень может болеть от пьянства. Но в последние годы ожирение печени все чаще встречается у совершенно непьющих людей. Связано оно с неправильным питанием и злоупотреблением лекарствами.

БОЛЕЗНЬ ОТ ЛЕКАРСТВ

Некоторые лекарства приводят к поражению печени, и врачи об этом знают. Несоблюдение дозировки, правил приема лекарств, одновременное употребление алкоголя, травяных настоев и медикаментов, прием сразу нескольких препаратов тоже дают сбой в работе печени.

ПЕЧЕНЬ МОЛЧИТ — И ЭТО ОПАСНО

В печени нет нервов, поэтому она не болит, даже когда в ней идет разрушительный процесс. На ранних стадиях заболевания почти нет симптомов. Постоянная слабость и апатия, сонливость, легкая тошнота — это такой мизер. Мало кто заподозрит в этих неприятностях печень. Чтобы исключить проблемы с печенью, придется посетить гастроэнтеролога, обязательно провести УЗИ, сделать исследование крови на печеночные пробы, содержание холестерина, уровень глюкозы крови и маркеры вирусных гепатитов. Это позволит начать лечение. Печень обладает удивительной способностью к самовосстановлению. Помогают ей в этом препараты типа «Эссенциале».

Чтобы восполнить нехватку витамина D, достаточно каждую неделю съедать не менее 300-500 г шампиньонов.

ЧТО ЛЮБИТ ПЕЧЕНЬ

* Молоко и кисломолочные продукты, кефир, йогурт, творог, но без сахара. Полезны жирная морская рыба, оливковое, подсолнечное (нерафинированное) и льняное масло.

* Не верьте, что печень «не любит» кофе. В этом напитке содержатся вещества, которые улучшают микроциркуляцию во внутренних органах и являются гепатопротекторами. Но выпивать надо не больше 1-2 чашек эспрессо в день.

* Очень полезны для печени семечки, орехи, сельдерей, шпинат, петрушка.

* Чтобы печень оставалась здоровой, важно ограничить сахар, картофель, мучное, каши из дробленого зерна. Избыток этих быстрых углеводов изменяет обмен веществ и приводит к жировому перерождению печени, повышает риск развития сахарного диабета, особенно если имеется артериальная гипертония или человек пожилого возраста.

* Консервы и копчености очень вредны для печени. А вот овощи и несладкие фрукты — основной источник желчегонных веществ.

З. Н. Коваль, гепатолог, врач I категории

Сам себе доктор

● **От камней в почках** смешайте по 1 стакану молотого чеснока, медицинского спирта, молотого цветущего подсолнуха (шапочку надо брать целиком, не отделяя семечки и лепестки), меда и сока алоэ. Смесь переложите в банку и поставьте на 2 недели в темное теплое место. Принимайте по 1 ст. ложке натощак за час до еды: жуйте как жвачку, потом выплюньте.

● **От нефрита** возьмите тыкву средней величины, срежьте верхушку, удалите семена и волокна. Приготовьте смесь: размешайте 250 г растительного масла и 250 г сахара, залейте в тыкву, закройте ее срезанной верхушкой и испеките в духовке. Затем очистите тыкву от кожуры и тщательно истолките. Кашу ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Храните в холодильнике.

● **При затрудненном мочеиспускании** и воспалении мочевого пузыря 1 чайн. ложку травы цикория обыкновенного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, подластите и выпейте в 2 приема перед едой.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у дерматолога

Демодекоз: болезнь красавиц

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЕРСИКОВАЯ КОЖА С ТОНЧАЙШИМИ СОСУДАМИ И НЕЖНЫМ РУМЯНЦЕМ — КАЗАЛОСЬ БЫ, КАКИЕ С НЕЙ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ?

И тем не менее демодекозом страдает чуть ли не каждая третья красавица. Ведь прекрасный цвет лица свидетельствует о хорошем кровоснабжении, а значит, и о хороших условиях для размножения клеща.

Сначала, как правило, никто не обращает внимания на то, что кожа раздражается время от времени на щеках, подбородке, вокруг губ, на лбу появляется сыпь, кожа горит и зудит. Если эти неприятности не проходят сами собой, женщины начинают усиленно ухаживать за кожей, использовать питательные кремы и маски, ходят в солярий. И только ухудшают ситуацию — на лице появляются асимметричные розовые пятна, которые шелушатся, могут появляться прыщики.

Если не начать лечение, пятна затем сливаются, образуя бугристые наросты. В 20-30% случаев клещ поражает веки, а потом может внедриться и в оболочку глаза. На зрение это не оказывает существенного влияния, но с возрастом нередко возникает кератит.

Вот ситуации, которые способствуют выходу демодекса из-под контроля.

* Повышенная эмоциональность создает благоприятные условия для размножения клеща. У такого человека чаще приливает кровь к лицу, меняется давление, активизируется обмен веществ — все это улучшает питание демодекса.

* Нервные перегрузки и стрессы — они ослабляют иммунитет.

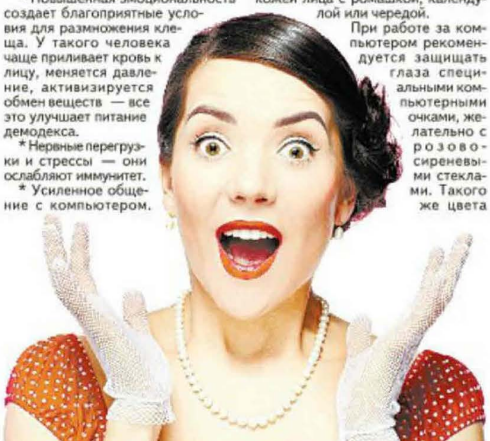
* Усиленное общение с компьютером. Лицо может покрываться сыпью под воздействием любых электромагнитных излучений.

* Использование кремов с биологически активными добавками. Они благоприятно действуют на кожу, одновременно способствуют размножению клеща. Опасны кремы и лосьоны на основе проростков пшеницы, алоэ, женьшеня, элеутерококка, мумие и облепихи.

* Если у вас нежная и богатая сосудами кожа, разумно отказаться от частого посещения бани, сауны и солярия. Нагревание кожи провоцирует клеща к активности.

В 20-30% случаев клещ поражает веки, а потом может внедриться и в оболочку глаза, в результате с возрастом возникает кератит.

Для успешной борьбы с демодексом врачи-дерматологи советуют вместо суперкремов использовать очищенные растительные масла: жожоба, оливковое, персиковое, миндальное. Очень полезно для кожи масло какао. В крайнем случае можно использовать средства для ухода за кожей лица с ромашкой, календулой или чередой.



При работе за компьютером рекомендуется защищать глаза специальными компьютерными очками, желательно с розово-сиреневыми стеклами. Такого же цвета должны быть стекла солнечных очков, без которых летом не стоит выходить на улицу. От солнечных лучей стоит защищать и кожу, пораженную клещом, — с помощью кремов от загара с высокой степенью защиты, а также шляпы с полями, прикрывающими лицо.

Если уже возникли какие-то проблемы с кожей и вы еще не выяснили, что было их причиной, исключите пока из рациона острую, жирную пищу, спиртные напитки и всевозможные биологически активные добавки, в том числе биойогурты, биокефиры, а также продукты, содержащие морские водоросли или пророщую пшеницу.

Если высыпания на лице беспокоят вас всерьез, не стоит уповать на самолечение. Демодекс — серьезное заболевание, а выявить лицевой клещ трудно. Даже не все врачи лечат так, как требуется. В результате клещ приспосабливается и становится попросту недоступным для любых медикаментов. Поэтому выбирайте для консультации доктора с хорошей репутацией, а не косметические центры. Там могут только навредить коже и отсрочить излечение, применяя методики, которые ухудшают ситуацию. Пораженную клещом кожу, например, нельзя обрабатывать жидким азотом, лазером, гормональными мазями и кремами. При угревой сыпи, вызванной внедрением клеща в сальные железы, не рекомендуется пить пивные дрожжи, они лишь питают его.

Но даже если лечение правильное, не рассчитывайте на быстрое выздоровление. Лечение порой сопровождается обострениями, которые не только заставляют спрятаться подальше от людских глаз, но сказываются и на общем самочувствии. Кроме того, вместо косметических кремов и лосьонов долго приходится использовать резко пахнущие мази и протирки. Большинство из лекарств, входящих в основной курс лечения, может назначить только специалист. Весной и летом хорошо попить фолиевую кислоту и пантотенат кальция.

С. Н. Кулешов,
дерматолог,
врач высшей категории

■ ЧТОБЫ УНЯТЬ КАШЕЛЬ, СЪЕШЬТЕ НА НОЧЬ ДОЛЬКУ ЧЕСНОКА С МЕДОМ.

■ ЛЮБИТЕ КОФЕ? ДОБАВЛЯЙТЕ В НЕГО КАРДАМОН. ЭТО СНИЗИТ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НАПИТКА НА СЕРДЦЕ.

От дерматита готовили Дане кашу из пшена и добавляли вареную тыкву

Пишу о том, как мы спасли малыша от дерматита.

* Вначале лечили скорлупой. Сварили белое куриное яйцо, сняли внутреннюю пленочку, скорлупу потолкли в порошок. Давали Дане на кончике чайной ложки, добавив несколько капель лимонного сока (чтобы скорлупа лучше усваивалась), 3 раза в день во время еды в течение 3 месяцев.

* Из молодых веточек черной смородины заваривали чай, и малыш пил, сколько хотел. Смородина выводит из организма аллергены, поэтому во время лечения высыпания на коже у ребенка могут усиливаться. Но не стоит бояться, постепенно они будут появляться все реже, а вскоре и вовсе исчезнут.

* Строго соблюдали диету, чтобы организм мальчика быстрее очистился от аллергенов. Мы готовили Дане каши из пшена, замоченного на ночь в воде. В каши добавляли вареную тыкву. Для улучшения пищеварения во время приготовления еды использовали зелень петрушки. Чтобы наладить работу кишечника, давали ребенку черную смородину и бифидок. Помог и отвар лаврового листа (1 большой лист кипятили в стакане воды 10 минут, настаивали 2 часа и давали пить во время каждого приема пищи). Отвар и смородиновый чай давали Дане до полного исчезновения высыпаний на коже.

* Когда купали ребенка, в ванночку с водой добавляли отвар череды, ромашки, крапивы, чистотела, семени льна. После водной процедуры легонько втирали в кожу детский крем с витаминами А и F или экстракт ромашки. Болячки смазывали облепиховым маслом и соком каланхоэ.

* Когда выходили гулять в солнечную погоду, смазывали кожу рыбьим жиром.

* Одежду покупали только хлопчатобумажную. Никакой синтетики и шерсти! Следили, чтобы ребенок не подходил к домашним животным.

И этого оказалось достаточно: наш малыш выздоровел. Такой красавец вырос!

Т. А. Глинкина,
Воронежская обл.

Сам себе доктор

● **От ангины** соберите цветущие верхушки полыни со стеблем, обсушите, мелко нарежьте, залейте подсолнечным маслом в пропорции 1:2 и оставьте на месяц в теплом месте. Затем процедите и целебным маслом смазывайте гланды несколько раз в день.

● **От отита** измельчите руками листья комнатной герани, заполните ими доверху бутылку из темного стекла и залейте нерафинированным подсолнечным маслом. Настаивайте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедите и закапывайте в больное ухо по 1 капле 4 раза в день. После процедуры закройте ухо ватным тампоном.

● **От витилиго** 200-250 г куркумы (специя) залейте 4 л воды и оставьте на ночь. Утром кипятите, пока не выпарится вся вода (должно получиться что-то похожее на масло). Наносите на белые пятна каждое утро и каждый вечер в течение нескольких месяцев.

Из почты «Айболита»

Я сказала мужу: «Буду лечить тебя сама!»

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ, КАК Я ПРИ ПОМОЩИ ТРАВ СНЯЛА У МУЖА ОСТРЫЙ ПРИСТУП ПАНКРЕАТИТА.

ПРИГЛАСИЛА нас подруга на день рождения. На столе — разные салаты, закуски, напитки, а к концу застолья подали шашлык из баранины. То ли куски мяса были непрожаренные, то ли муж много поел или плохо пережевывал пищу, но среди ночи он проснулся от сильных болей в животе. Попросил обезболивающее, принял таблетку — немного полегчало, и мы уснули. Утром мужу стало хуже, боль распространилась на весь живот, причем в верхней половине живота она была очень сильной, отдавала в спину, опоясывала все тело. Тошнило, живот вздулся. Живем мы в селе, с врачами проблема, поэтому надеемся только на себя. Открываю я свой медицинский справочник и по симптомам пытаюсь определить диагноз, чтобы в дальнейшем лечиться народными средствами. Прочитав ученую литературу, поняла, что у мужа воспалилась поджелудочная железа, то есть обострился панкреатит. И причина тому известная — переедание, жирная пища, алкоголь (как раз наш случай).

Были майские праздники, поликлиника не работала, и я сказала мужу: «Буду лечить тебя сама!» Для начала дала ему 10 таблеток активированного угля, через полчаса стакан прохладной, слегка подкисленной лимонным соком воды — пил маленькими глотками для очищения. Зная целебные свойства тмина, ромашки аптечной, мяты перечной и укропа, сделала из них сбор.

* Тмин применяется при нарушениях пищеварения и как обезболивающее и снимающее спазмы желудочно-кишечного тракта средство.

* Ромашка обладает антимикробным, противовоспалительным, спазмолитическим, успокаивающим, смягчающим действием.

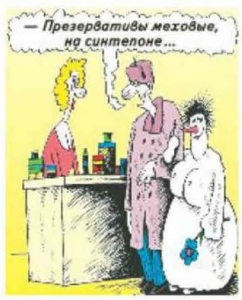
* Мята ослабляет тошноту, тоже прекращает спазмы желудка и колики, обладает желчегонным и болеутоляющим эффектами.

* Укроп снимает спазмы, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, снижает газообразование.

1 ст. ложку сбора заливала 1,5 стакана кипятка, настаивала 30 минут, процеживала и поила мужа по 1/2 стакана настоя в теплом виде каждые 2 часа. В этот день муж ничего не ел, соблюдал постельный режим — его все время тянуло ко сну: то ли от слабости, то ли травы успокаивали. Последний раз муж выпил настой (я добавила в него 1 чайн. ложку меда) в 22 часа и уснул. Спал крепко и спокойно до самого утра. Утром проснулся посвежевший, веселый, без болей, сказал, что забыл, где болело. Появился аппетит. Но я все же переживала и еще пару дней продержала мужа на строгой диете: ел нежирный творог и пареную тыкву, пил куриный бульон и кефир. И настой принимал, но не каждые 2 часа, а только перед едой — за полчаса 3 раза в день. Вот так, за сутки, с Божьей помощью, я вылечила мужа.

P. S. Сейчас в аптеках появился белый уголь — сорбент последнего поколения. В нем не содержится неприятных добавок и прием его не осложняется запорами. 1 таблетка белого угля заменяет 9-10 таблеток черного активированного.

С. Б. Молчанова,
с. Верхняя Добринка,
Волгоградская обл.



■ ТОЛЬКО ПОСТРОИВ КОТТЕДЖ В СОЧИ, МОЖНО УЗНАТЬ, СКОЛЬКО У ВАС ДРУЗЕЙ И РОДСТВЕННИКОВ.

■ ПО ЛЫСОМУ ЭЛЕКТРИКУ НИКОГДА НЕ ПОНЯТЬ, КОГДА ОН ОШИБАЕТСЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Ваше сердце подаёт сигналы тревоги?

Не угрожают ли вам в ближайшем будущем сердечно-сосудистые заболевания? Этот тест разработан российскими кардиологами.

1. Для мужчин, ваш возраст.
* Старше 60 лет (4 балла).
* 43-59 лет (3 балла).
* 30-42 года (1 балл).
* До 30 лет (0 баллов).

Для женщин, ваш возраст.
* Старше 60 лет (2 балла).
* 45-59 лет, принимаете гормональные или растительные препараты для лечения климакса (1 балл).
* 45-59 лет, без лечения (3 балла).
* 39-44 года (1 балл).
* До 38 лет (0 баллов).

2. Ваш вес.
* Нормальный или чуть ниже нормы (0 баллов).
* На 4-6 кг больше нормы (1 балл).
* На 7-9 кг больше нормы (2 балла).
* На 10-14 кг больше нормы (4 балла).
* Более чем на 15 кг превышает норму (5 баллов).

Норма массы тела рассчитывается по формуле: рост в сантиметрах минус 100 (для женщин минус 110).

3. Как обстоят дела с физической активностью?
* Уже забыли, когда в последний раз делали зарядку (3 балла).
* Время от времени выполняете утреннюю гимнастику (2 балла).
* Занимаетесь спортом 2-3 раза в неделю (1 балл).
* Каждый день уделяете время тренировкам (0 баллов).

Малоподвижный образ жизни повышает риск развития гипертонии и инфаркта в 1,5-2 раза.

4. Вы курите?
* Нет и никогда не курил(а) (0 баллов).
* Нет, но часто нахожусь в одном помещении с курящими (2 балла).
* Курю регулярно (4 балла).
* Бросил(а) курить более 2 лет назад (1 балл).
* Бросил(а) менее 2 лет назад (2 балла).

Курение укорачивает жизнь на 5 лет и в 2 раза увеличивает риск возникновения инфаркта.

5. Употребляете ли алкоголь?
* Не пьете вообще (0 баллов).
* Употребляете меньше 50 мл водки (не более 200 мл сухого вина или пива) в день (1 балл).
* Часто превышаете эту норму (2 балла).

6. Часто едите жирную пищу.
* 1-2 раза в неделю (0 баллов).
* 3-4 раза в неделю (2 балла).
* Почти каждый день (4 балла).

7. Ваше давление.
* Менее 140/90 мм рт. ст. (0 баллов).
* 140/90-150/99 мм рт. ст. (2 балла).
* Иногда поднимается до 160/100 мм рт. ст. (4 балла).
* Бывает выше 160 мм рт. ст. (8 баллов).

8. Страдаете сахарным диабетом.
* Да (4 балла).
* Нет (0 баллов).

9. Кто-то из ваших родственников имел сердечно-сосудистое заболевание или диабет.
* Да (4 балла).
* Нет (0 баллов).

10. Как вы себя чувствуете?
* Прекрасно (0 баллов).
* Во время физических нагрузок возникают боли в области сердца, учащается пульс (4 балла).
* Боли в сердце возникают в состоянии покоя (5 баллов).
* Периодически беспокоит одышка (4 балла).
* Слабость, быстро устаете (4 балла).
* Случались обмороки (5 баллов).

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-12 баллов. Особых причин для тревоги нет. Если по какому-либо вопросу у вас высокий балл (3 или 4), постарайтесь устранить этот фактор риска.

13-22 балла. Хоть признаков серьезного сердечного заболевания пока нет, однако уже имеются симптомы нарушений сердечной деятельности. Придется изменить образ жизни, чтобы снизить нагрузку на сердце.

Более 23 баллов. Ваше сердце подает сигналы тревоги. Отложив все дела, займитесь своим здоровьем! Как можно скорее обратитесь к врачу-кардиологу и пройдите тщательное обследование.

Чтобы зубы были крепкими

*** Жвачка для здоровья полости рта.** Возьмите 100 г пчелиного воска, 3 капли мятного масла (продается в аптеке), 50 г меда, 10 капель лимонного сока. Растопите воск, а потом постепенно добавьте все ингредиенты. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Снимите с огня и остудите. Из полученной массы слепите шарики. Их нужно жевать 3-4 раза в день. Эта жвачка полезна для зубов, десен и полости рта, помогает при кашле и улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

*** Прополис укрепит зубы и защитит от пародонтоза.** Для укрепления зубной эмали нужно жевать маленькие комочки прополиса (2 г в день). Эта привычка заодно станет и профилактикой пародонтоза.

*** Зеленая скорлупа грецкого ореха.** Чтобы зубы были крепкими, заваривайте как чай зеленую скорлупу ореха (1 чайн. ложка измельченной скорлупы на 1 стакан кипятка) и полощите рот после чистки зубов.

*** Аир и прополис.** Для здоровья зубов 1/2 стакана измельченных корней аира залейте 0,5 л водки, настаивайте 7 дней. В другой посуде таким же количеством водки залейте 10-20 г натертого прополиса и тоже настаивайте неделю. Когда настойки будут готовы, процедите. Смешайте 1 ст. ложку настойки аира с 1 чайн. ложкой прополисной и 1-3 минуты полощите рот перед сном в течение месяца. Аир обезболивает, а прополис пломбирует все микротрещины. Когда настойки закончатся, обращаться к стоматологу не будет надобности.

*** Листья лимона.** Для укрепления десен и зубов полезно жевать горьковатые лимонные листочки. В них содержится много фосфора и кальция, которые необходимы зубам.

*** Соль укрепит зубы.** Для укрепления десен и эмали зубов чистите зубы солью. Наполните ею наполовину стакан и доверху залейте холодной кипяченой водой. Размешайте (но не до полного растворения соли) и снимите пену. Зачерпнув зубной щеткой из стакана соль, чистите зубы утром или после еды, а «рассолом» полощите полость рта. После чистки зубов с солью пожуйте молодые дубовые побеги, что также укрепляет зубы и десны.

*** Смесь для укрепления зубов.** Чтобы укрепить зубы, попробуйте чистить их следующим образом. В стакане с теплой кипяченой водой размешайте по 1/2 чайн. ложки соли, питьевой соды и белой глины (продается в аптеках). В этом растворе смачивайте щетку и чистите зубы. На них не будет появляться кариес и зубной камень, а значит, они не будут болеть, зато будут отбеливаться. Снижается чувствительность зубов к горячему, холодному и кислому.

Н. С. Козлов, стоматолог, кандидат медицинских наук

Пригодится

*** Кровоточат десны?** Смешайте мед с солью самого мелкого помола и втирайте кашицу в десны 2 раза в день — утром и вечером.

*** При стоматите** к воспаленным деснам прикладывайте сырой картофель, растертый в кашицу или нарезанный ломтиками. Или 1 чайн. ложку ромашки залейте 1 стаканом кипящего молока, оставьте на огне на несколько минут, настаивайте в течение четверти часа. Теплым настоем полощите рот 2 раза в день несколько дней подряд.

*** От зубной боли.** Крепкий, только что заваренный чай смешайте пополам с соком чеснока. Пропитайте этим раствором тампон и положите на больной зуб. Боль утихает сразу.

Положите в дупло больного зуба ягоду черемухи или кусочек ладана, и боль скоро пройдет.

Рецепты народной медицины

КАЛЕНДУЛА ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ

Вскипятите воду и в стакан с горячей водой опустите чайную ложку, чтобы она прогрелась. Высыпания смажьте настойкой календулы и сразу же приложите горячую ложку. Когда остынет, снова нагрейте и приложите к пораженной герпесом губе. Так повторяйте 5 раз. Через пару дней высыпания подсохнут и отпадут.

ПОДСОЛНУХ ОТ ЖЕЛУДОЧНЫХ КОЛИК

Набейте стеклянную банку язычковыми цветками подсолнуха (1 часть), залейте 70%-ным спиртом (5 частей) и настаивайте при комнатной температуре 10 дней. Принимайте по 20 капель в ложке воды 3 раза в день.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ДЛЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ АППЕТИТА

100 г сухих плодов можжевельника обыкновенного залейте 3 стаканами воды, варите на маленьком огне в закрытой посуде 1 час, процедите, добавьте 200 г сахара и варите до густоты сиропа. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. Храните средство в темном прохладном месте.

ЦИКОРИЙ ОТ ГАЙМОРИТА

5 г измельченного корня цикория залейте 50 г воды, доведите до кипения, настаивайте 2 дня. Процедите и добавьте 2 ст. ложки кипяченой воды. Закапывайте в нос по 2 капли в каждую ноздрю 5 раз в день в течение 2 недель.

НАСТОЙ ПРИ УРАТНЫХ КАМНЯХ

Смешайте по 3 части цветков бузины черной, липы и каштана, по 2 части плодов шиповника, петрушки, коры ивы и листьев березы, все измельчите в кофемолке. 3 ст. ложки сбора залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите — это суточная доза настоя. Принимайте равными порциями в 4 приема за полчаса до еды. Или возьмите 2-3 ст. ложки кукурузных столбиков, залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по четверти стакана настоя 4 раза в день до еды.

Прикинь на себя — *На приёме у кардиолога*

Спрашивали? Отвечаем

БОЛЬШОЙ ЖИВОТ — ЭТО ОПАСНО?

Говорят, что инфаркт грозит тем, у кого жировые отложения располагаются на талии и животе.

И. Н. Епифанцева, Астраханская обл.

Да, это так. Женщины, толстеющие в области талии и живота, как и многие мужчины, более предрасположены к сердечным болезням. Никто не знает, почему это так. Советуем сбросить лишний вес.

КОАРКТАЦИЯ АОРТЫ — ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ?

Передается ли по наследству диагноз коарктация аорты? Какие осложнения могут возникнуть после операции?

А. Монсеев, Калуга

Коарктация аорты — врожденное сужение аорты вплоть до полного закрытия ее просвета. Случаи передачи по наследству коарктации аорты известны. Оперативное лечение (замена пораженного участка аорты протезом) — единственный метод лечения, позволяющий улучшить состояние больного. После операции у 95% больных нормализуется артериальное давление, улучшается прогноз для жизни.

ДАВЛЕНИЕ НЕМНОГО ПОВЫШЕНО

Нужно ли лечить гипертонию, если давление повышено до 150/90 мм рт. ст.?

С. Н. Хромченко, Астрахань

Такая гипертония считается самой коварной. Одно время считалось, что столь незначительный подъем давления лечить не стоит. Но потом выяснилось, что среди больных с нарушением мозгового кровообращения более половины имеют «мягкую» гипертонию, при которой уровень давления составляет всего 140-159/90-99 мм рт. ст. Таким образом, гипертония хоть и мягкая, но риск осложнений совсем не мягкий. Поэтому в этом случае лечение нужно обязательно. И терапия должна быть направлена не на снижение давления при кризах, а на предупреждение его подъемов. Главной целью лечения должно быть удержание артериального давления на уровне, не превышающем 140/80 мм рт. ст. Более высокие цифры повышают вероятность развития осложнений.

У МЕНЯ СИНДРОМ ВОЛЬФА-ПАРКИНСОНА-ВАЙТА

Есть ли эффективные средства для снятия приступов сердцебиения и как их предупредить?

Ольга Ивановна, Саратов

Нарушения ритма при синдроме ВПВ связаны с наличием в сердце дополнительных проводящих путей. В норме электрические импульсы, вызывающие сокращение сердца, распространяются по специальным мышечным волокнам, которые имеют определенное анатомическое положение. У некоторых людей при обследовании выявляются лишние или дополнительные проводящие пути, по которым импульс проходит с большей скоростью, чем по нормальным путям. Это создает предпосылки для возникновения приступов сердцебиения. Эффективным средством лечения и профилактики приступов сердцебиения является метод радиочастотной абляции, он выполняется в кардиохирургических центрах. Кардиохирург искусственно нарушает проводимость по дополнительным путям и тем самым устраняет аритмию. Если такая манипуляция по каким-либо причинам невозможна, врач назначает антиаритмические препараты.

ИНОГДА ХОЧЕТСЯ ВЫПИТЬ...

Год назад мне сделали операцию — аортокоронарное шунтирование. Операция прошла нормально, никаких осложнений. Можно ли употреблять спиртные напитки?

А. Н. Дмитриев, Московская обл.

Употреблять более 75 г водки для мужчин и 30 г водки для женщин в сутки опасно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

С. В. Корчагин, кардиолог, врач высшей категории

■ КУРЕНИЕ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С ИНСУЛЬТАМИ, ПРИЧЕМ С САМЫМ ФАТАЛЬНЫМ ИЗ НИХ – ОБШИРНЫМ КРОВОИЗЛИЯНИЕМ В МОЗГ.

■ ИНФАРКТЫ У КУРЯЩИХ СЛУЧАЮТСЯ В 3-4 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Загадочный диагноз

Вегетососудистая дистония, или вегетоневроз

Приступы вегетососудистой дистонии бывают двух видов. В одном случае человека может преследовать упадок сил и апатия. Во втором, наоборот, возникают очень острые приступы, сопровождающиеся сильной тревогой.

Хотя вегетоневроз и не является болезнью, но его симптомы могут отравить жизнь. Порой они приводят к тому, что человек становится добровольным затворником в своем доме, катастрофически боясь выйти за его пределы. Чувствительность к переменам погоды — первый предупредительный сигнал организма, говорящий о разладе его нервной системы. Признаками такого разлада также могут быть:

* периоды ухудшения памяти, когда трудно сосредоточиться;
* бросает то в жар, то в холод;
* то резкий прилив сил, то усталость даже при небольших усилиях;
* сухость во рту, дрожание рук или век при волнении;
* потливость ладоней и стоп;
* в стрессовых ситуациях — проблемы со сном;
* постоянно повышенная или пониженная температура тела;
* частые колебания артериального давления, одышка;
* головокружение и тошнота при наклоне головы;
* резкое ухудшение настроения, внезапно настигающее чувство беспомощности.

Следующим этапом развития болезни является появление панических атак, они проявляются внезапным учащением сердцебиения, повышением артериального давления, одышкой. Развивается чувство страха смерти или страха сойти с ума, возможны побочные симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, такие как вздутие и боли в животе, расстройство стула. Нередко приступы происходят ночью.

Если симптомы дистонии пришлись на климакс, вечером заварите 1 ст. ложку календулы 1 стаканом кипятка и выпейте утром перед едой. Курс 30 дней.

ТОЛЬКО БЕЗ ПАНИКИ!

Приступы вегетососудистой дистонии бывают двух видов. В одном случае человека может преследовать упадок сил и апатия. Во втором, наоборот, возникают очень острые приступы, сопровождающиеся сильной тревогой, их и называют паническими атаками. Бывают и другие виды приступов, когда давление, наоборот, снижается, сердце бьется реже, становится трудно дышать, тянет в сон.

В любом случае человеку нужен максимальный покой. Яркий свет, шум, громкие голоса могут ухудшить состояние. Больному во время приступа надо принять успокаивающее средство: настойку пиона, валерианы, корвалол. Если этих мер недостаточно и приступ не проходит, лучше вызвать скорую. Поводом для сбоя в вегетативной системе может стать хронический стресс, серьезная болезнь, сильное эмоциональное потрясение (потеря близкого человека, работы, развод). К сбою нервной системы иногда приводят тяжелые инфекции, например грипп, черепно-мозговые травмы и другие заболевания, если они истощают организм.

Поскольку симптомы вегетососудистой дистонии могут быть схожи с симптомами других, более опасных заболеваний, надо исключить их. Для этого нужно пройти обязательно электроэнцефалографию, исследование кровотока в магистральных артериях головы, дуплексное сканирование сосудов, ультразвуковую допплерографию, реоэнцефалографию. Эти методы помогают исследовать сосуды головного мозга, определить состояние их стенок и спектр кровотока.

Наиболее современным и информативным методом исследования головного мозга является магнитно-резонансная томография. Также необходимо исследование гормонального фона, так как симптомы, схожие с проявлениями дистонии, встречаются и при некоторых эндокринных заболеваниях, особенно у женщин после удаления матки и яичников.

Обычно врач прописывает препараты, влияющие на сосудистый тонус, улучшающие мозговое кровообращение, снижающие возбудимость. Он может посоветовать также ультразвук, иглоукалывание, лазеротерапию, массаж, кислородные и радоновые ванны, лечебные души. Но всему этому грош цена, если человек сам не научится управлять своими страхами.

Иногда, чтобы навсегда избавиться от мучительных симптомов вегетоневроза, достаточно просто разобраться в себе и решить свои внутренние конфликты. Крайне необходим здоровый сон, регулярные физические упражнения, особенно плавание и контрастный душ, а также желательно отказаться от алкоголя и курения. Часто люди боятся, что очередной приступ приведет к опасным последствиям: инсульту или инфаркту. Но этот страх беспочвенный.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРАХОМ

1. Заменяйте отрицательные мысли положительными. Попытайтесь перейти от недобрых мыслей типа «Эта собака меня укусит» на что-нибудь типа «Эта собака крепко привязана и не может сорваться».

2. Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Вместо того чтобы избегать предмета своего страха, попытайтесь спровоцировать его, например, выйти на улицу, если боитесь толпы, и посмотреть в лицо первому встречному, а то и поздороваться. Каждый раз вы будете убеждаться, что на самом деле ничего страшного не происходит.

3. Распознайте приступ паники заранее. Ведь она уже была у вас, и не однажды, поэтому вы знаете, что не умрете.

4. Отвлекайтесь от страха. Чувствуете, что вас охватывает страх? Начинайте считать от 1000 до 0. Или читайте книгу. Или громко разговаривайте с собой. Или делайте глубокие вдохи на счет.

5. Измеряйте силу своего страха по шкале от 0 до 10. И обнаружите, что острота его непостоянна. Опишите мысли или действия, которые заставляли его подниматься или снижаться. Последние берите на вооружение.

6. Глядите сквозь «розовые очки». Пугающие мысли гоните мечтами и фантазиями. Больше думайте об удовольствии лежать на пляже, нежели о том, насколько опасен долгий воздушный перелет.

7. Избегайте кофеина. Он может вызывать некоторые симптомы, проявляющиеся во время приступа страха, например сердцебиение. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, кока-коле, шоколаде, некоторых болеутоляющих таблетках.

8. Двигайтесь! При приступе страха в организме появляется избыток адреналина, поэтому не сидите спокойно, расслабившись. Лучше двигаться, выполнять физические упражнения. Если нет возможности двигаться, можно напрягать мышцы тела. Эта игра мускулами отлично уничтожает адреналин.

Н. С. Беляева, терапевт, врач высшей категории

Укрепляем сосуды

1 **Умеренные тренировки.** Когда мы ходим, плаваем или катаемся на коньках, вены на ногах сжимаются и разжимаются под воздействием мышц — это лучшая профилактика варикозной болезни. Во время нагрузки организму требуется больше кислорода, поэтому расширяются мелкие капилляры, в крови становится меньше сгустков, она быстрее очищается от холестерина и токсинов.

2 **Контрастный душ.** Чередование теплой и прохладной воды — прекрасная тренировка для всей сердечно-сосудистой системы. Она хорошо готовит сосуды к возможным нагрузкам в будущем и к тому же бодрит.

3 **Послеобеденный сон.** Всего полчаса дневного сна на 30% уменьшает вероятность атеросклероза. Поэтому в странах Средиземноморья у людей реже бывают проблемы с сосудами. Сиеста в разгар жары дает возможность ненадолго вздремнуть. Так как в России такой практики нет, надо хорошо высыпаться ночью: 7-8 часов здорового сна помогут противостоять стрессам и уменьшат риск для сосудов.

4 **Массаж.** Помогает раскрыть капилляры, которые по тем или иным причинам плохо работают. Благодаря этому правильно распределяется нагрузка на всю сосудистую систему, а органы лучше снабжаются кровью и кислородом.

5 **Баня.** Если сосуды здоровы, посещать парную полезно. Перепады температуры закаляют вены и артерии. Однако, когда проблемы с сердечно-сосудистой системой уже дали себя знать, банные процедуры могут оказаться слишком большой нагрузкой и навредить.

ПОМОЖЕМ МОЗГУ СТАТЬ МОЛОЖЕ!

Достоверно известно, что с возрастом мозг снижает свою активность: ухудшается память, скорость реакций, повышается утомляемость внимания, появляется рассеянность. Однако всем хочется соответствовать времени, хочется двигаться с молодыми в одном темпе, хочется понимать их и себя, а также быть уверенными в том, что мозг не подведет.

Специально для людей, не желающих поддаваться течению времени, ученые фармацевтической компании РИА ПАНДА разработали натуральное комплексное средство **НООТРОП**.

Сила **НООТРОПА** в его богатейшем составе. Никакой химии или сильных соединений. Только проверенные веками растения в современном исполнении. Комплекс НООТРОП можно принимать даже очень пожилым людям, учитывая его высокий профиль безопасности.

В составе комплекса содержится «трава памяти» готу кола, которая обеспечивает клеткам мозга активное питание. В мировой практике готу кола признана лучшим природным стимулятором умственной активности. Ее действие дополняет гинкго билоба — растение, укрепляющее стенки сосудов и повышающее выносливость нейронов. Содержится в средстве **НООТРОП** и старое доброе вещество глицин, которое повышает работоспособность мозга, снижает фактор стресса и уменьшает психоэмоциональное напряжение. Кроме того, **НООТРОП** содержит широкий спектр полезных для мозга витаминов B3, B6, B5, B12 и редкий витамин K1. Витамин K1 – это усиленная прочность сосудов и улучшенное качество тканей головного мозга.

В результате курсового приема комплекса **НООТРОП** снижается головокружение, уходит шум в ушах, улучшается память. Сосредоточиться и длительно удерживать внимание становится проще. Легче находить общий язык с молодым поколением за счет повышения скорости реакций и ясности мысли.

НООТРОП поможет мозгу стать моложе!

НООТРОП – НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС, ПОВЫШАЮЩИЙ УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ ДАЖЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Спрашивайте в аптеках города!

РИА ПАНДА® ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № RU.77.99.11.003.E.046399.11.11 от 18.11.2011 г. СТР № RU.77.99.11.003.E.001997.09.10 от 20.09.2010 г.

Реклама № 10147

ООО «РИА Панда»

Для вас, мадам

5 заповедей здоровой женской груди

1 Правильное питание. Полноценное сбалансированное питание очень важно для поддержания здоровой груди. Особенно если проблемы уже существуют (например, фиброаденома, мастопатия, набухание молочных желез перед месячными). Постарайтесь по возможности исключить из своего рациона жирные сорта мяса и рыбы, жиры животного происхождения, изделия из сдобного теста, консервированные овощи, острые соусы, копчености, жареное, сахар, консервы. Выпивайте не менее 1,5 л воды в день. Каждый день ешьте свежие овощи и фрукты, особенно — с высоким содержанием витаминов А, Е и С (морковь, шпинат, абрикосы, цитрусовые, капуста). Именно эти витамины полезны для груди. Очень вредны для женского бюста колебания и перепады веса. Снижение веса на 10 кг вызывает уменьшение каждой груди примерно на 200 граммов.

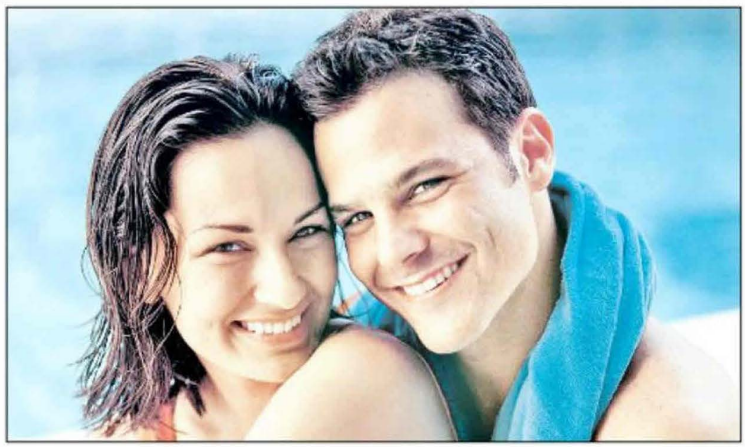
2 Ровная осанка. Постоянно сгорбленная спина не красит женщину. Привычка сутулиться может привести к тому, что грудь отвиснет и навсегда потеряет форму. А вот гордо расправленные плечи сделают грудь зрительно выше, и выглядеть она будет гораздо полнее.

3 Удобный бюстгальтер. Это очень важная часть женской одежды, и женщина должна чувствовать себя в ней комфортно. Бюстгальтер не должен стеснять движений, врезаться в тело, сдавливать дыхание, оставлять следы на теле. При длительном ношении такого белья нарушается венозный отток в молочной железе, возникают застойные явления. И наоборот, слишком свободный бюстгальтер плохо поддерживает грудь, что может привести к растяжкам и отвисанию груди.

4 Разумный загар. Мечтаете о золотистом ровном загаре без следов от купальника? Подумайте, стоит ли модная красота таких жертв. Прямые солнечные лучи могут вызвать ожоги, чувствительная кожа груди потеряет свою эластичность, а значит, преждевременно постареет. Если все-таки собираетесь загорать с оголенным верхом, обязательно воспользуйтесь кремом с высоким солнцезащитным фактором.

5 Настроение. Эмоциональное состояние женщины напрямую связано с ее здоровьем. Одиночество, отсутствие гармоничных семейных отношений, стрессы, депрессия и страх — все это может способствовать развитию патологических процессов в груди. Поэтому будьте счастливой несмотря ни на что! Простите обиды, простите себя и других, научитесь любить окружающий вас мир. А главное — с радостью принимайте все, что приносит новый день.

А. П. Чайкина, маммолог, врач I категории



Полезно знать

* **При неврастении во время климакса** нарежьте и измельчите вместе с кожурой 10 лимонов, смешайте их с измельченной скорлупой 5 сырых куриных яиц (обязательно обдайте скорлупу кипятком), залейте 0,5 л водки и настаивайте 5 дней. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца.
* **Поздний климакс** (после 55 лет) обычно наблюдается у женщин с застойными явлениями в малом тазу и при фибромиомах матки.
* **После последней менструации** в течение одного года надо продолжать пользоваться контрацептивами, если вы не планируете позднюю беременность.
* **Приливы крови** могут спровоцировать горячие напитки (например, кофе), физические упражнения, волнения, возбуждение, стресс и слишком теплая одежда — все, что может повысить температуру тела, а также алкоголь, острая пища, вызывающие расширение капилляров.
* **Странные привкусы во рту** — типичный симптом климакса, причем соленый или металлический привкус женщины ощущают чаще всего. Постепенно они исчезают.

Думай, думай!

Как глупо лишиться девственности со случайным человеком!

ЖЕНЩИНА ДАСТ ВАМ
ВСЕ ТО, ЧЕГО У ВАС НЕТ,
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО
ОТОБРАВ У ВАС
ВСЕ ТО, ЧТО У ВАС БЫЛО.

О месячных я узнала от подруг, к которым они пришли на полгода раньше. И когда в 13 лет это случилось со мной, мама начала мне объяснять: «Ты стала девушкой, у тебя теперь это будет каждый месяц...» Я ее прервала, сказала, что все уже знаю. По-моему, она вздохнула с облегчением и больше никогда со мной на эту тему не заговаривала.

Однажды я попала на день рождения подруги, взрослых дома не было. Мы, как водится, выпили немного вина, незнакомый парень пригласил меня танцевать. Мы стали целоваться и как-то незаметно оказались в соседней комнате. Помню сильную боль и как бормотала: «Не надо». Что произошло, я тогда толком и не поняла — слава богу, не забеременела.

Замуж вышла через три года после этого случая. Муж хороший, любит меня, живем уже 6 лет. Но как-то раз он вдруг сказал с сожалением: «Как жаль, что у меня никогда не было девственницы, и ты тоже...» Он это не в упрек сказал и не со злобы, а меня такое зло взяло на саму себя — надо же было так глупо лишиться девственности со случайным человеком. Обидно.

Мой сын уже знает, что родила его я, его мама, и мы с папой любим друг друга. Я объяснила ему, что сначала он был у папы в организме в виде маленького семечка и от этой любви перешел ко мне, его маме, у которой в животике и стал расти. А потом живот разрезали без боли, и его вынули нам на радость. Пока эта информация сынишку устраивает, потом я попрошу мужа просвещать его уже по-мужски, чтобы он не боялся того, что происходит в его организме, а еще позже — чтобы пользовался презервативами.

Марина, Московская обл.

Прикинь на себя — *На приёме у хирурга*

Перекрут яичка

Перекрут яичка опасен, потому что прекращается его кровоснабжение. Через 12-24 часа от начала заболевания яичко погибает. Симптомы перекрута — сильная боль в паху, изменение цвета кожи мошонки (посинение, покраснение, побледнение), тошнота, рвота.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕКРУТ ЯИЧКА?

Для нормального функционирования яичкам необходимо постоянное кровоснабжение. Кровь поступает к ним по кровеносным сосудам через семенной канатик. Перекручивание семенного канатика вокруг своей оси закрывает просвет вен и артерий. Это ведет к кислородному голоданию и гибели яичка.

ПРИЧИНЫ ПЕРЕКРУТА ЯИЧКА

* У новорожденных мальчиков из-за незрелости половых органов яички очень подвижны, поэтому даже небольшое движение может вызвать перекрут. Причем произойти это может до родов, во время или сразу после них.
* У детей старшего возраста, подростков и взрослых причиной перекрута яичка может стать его травма, резкие движения во время занятий спортом и активных игр и внезапное напряжение мышц брюшного пресса.

У каждого пятого мужчины перекрут яичка происходит при аномалии строения половой системы, которая предрасполагает к перекруту.

СИМПТОМЫ ПЕРЕКРУТА

Они могут быть разными в зависимости от возраста и причин.

* **У новорожденных детей** перекрут яичка проявляется следующими симптомами: увеличением в размерах половины мошонки, ее посинением или покраснением. Как правило, это не вызывает боли или беспокойства в первые часы после начала заболевания. Однако спустя несколько часов у ребенка повышается температура, может появиться рвота (или срыгивание).
* **Грудные дети** при перекруте яичка становятся беспокойными и плачут во время смены подгузника или при прикосновении к мошонке. Половина мошонки сильно увеличена в размерах, а кожа приобретает темно-синий цвет, яичко приподнято кверху.
* **У детей старшего возраста, подростков и у взрослых** перекрут яичка проявляется сильной болью в яичках или в области паха. Она появляется внезапно после травмы, падения или без видимых причин. Мошонка синеет, ее половина увеличивается в размерах (гидроцеле). Перекрученное яичко приподнято кверху, появляется тошнота, может быть рвота, повышается температура тела.

ЧЕМ ОПАСЕН ПЕРЕКРУТ ЯИЧКА

Несвоевременная медицинская помощь может привести к гибели яичка. Некроз наступает уже через 12-24 часа после начала заболевания. Чем позже начато лечение, тем больше вероятность, что яичко погибнет, и тогда его удалят. Если к перекруту яичка присоединяется инфекция, она может распространиться по всему организму и привести к смерти уже через несколько дней после начала заболевания. Основные признаки сепсиса: высокая или, наоборот, низкая температура тела и повышение уровня лейкоцитов в крови в общем анализе крови.

ДИАГНОСТИКА

При малейшем подозрении на перекрут яичка пациента готовят к срочной хирургической операции. Если симптомы заболевания нечеткие, требуется дополнительное обследование:

* УЗИ органов мошонки и допплерография сосудов мошонки позволяют определить причину увеличения размеров мошонки и выяснить, поступает ли кровь к яичку по кровеносным сосудам;
* радионуклидное сканирование позволяет уточнить диагноз в неясных случаях;
* общий анализ мочи выявляет воспаление и инфекции мочеполовой системы.

ЛЕЧЕНИЕ

Основным методом лечения перекрута яичка является немедленная хирургическая операция, однако в некоторых случаях яичко можно вправить. Ручное вправление, или раскручивание, яичка более эффективно у новорожденных и грудных детей. У подростков и взрослых при перекруте яичка ручное вправление, как правило, не приносит успеха. Во время операции хирург раскручивает семенной канатик и определяет жизнеспособность яичка. Если оно погибло, его удаляют.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Все зависит от того, как быстро проведено лечение. Шанс сохранить перекрученное яичко тем ниже, чем больше времени прошло от начала заболевания до операции:

* если прошло меньше 6 часов, то вероятность, что яичко жизнеспособно, 90-100%;
* если прошло 12-24 часа, то в 50-80% случаев яичко погибает;
* если от начала заболевания прошло более суток, шансы на сохранение яичка не превышают 10%.

В результате перекрута яичка возможно развитие бесплодия. Причиной этого может стать и снижение, и прекращение выработки сперматозоидов в здоровом яичке. Перекрут яичка имеет связь с раком яичка. Согласно статистике, у 64% мужчин, когда-либо перенесших перекрут яичка, впоследствии развивается рак яичка.

И. Н. Носов, хирург, врач высшей категории

Фиброма

* У каждой из 7 женщин из-за фибром удалена матка. Третья часть всех операций по удалению матки производится по этой причине.
* У негритянок фибромы развиваются в 2-3 раза чаще, чем у белых женщин.
* У 85% женщин, страдающих из-за фибром, их множество.
* У женщин, которые страдают от ожирения, выше риск развития этих доброкачественных опухолей.
* У худых женщин, регулярно занимающихся физическими упражнениями, фиброма появляется реже.
* Если женщина имела две и более беременности и редко принимала оральные противозачаточные средства, она реже попадает на операцию по удалению фибромы.
* Фибромы, которые зависят от эстрогена, обычно вырастают до очень больших размеров, вызывая много проблем. У женщин под 40 или немного за 40 они обычно растут быстрее всего, но уменьшаются после наступления климакса.

Цифры и факты

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты здоровья

Сегодня все больше россиян принимают натуральные биологически активные добавки для обогащения своего рациона питания и выбирают натуральные лекарства, которые делают лечение более щадящим. Фармацевтическая компания «Эвалар» предлагает для Вашего здоровья и натуральные лекарства, и БАДы — для щадящего лечения и полноценного питания соответственно. Натуральные препараты «Эвалар» — чтобы жить долго, быть здоровым, оставаться молодым!

Как очистить кишечник эффективно, комфортно и без вреда для микрофлоры?

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить кишечник с комфортом, и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв ни единого полезного микроэлемента и ни одной полезной бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии очищения «Транзит».

Шаг 1
Натуральное лекарство «ФитоТранзит», как щетка, очищает кишечник

Р №003104/01

Натуральное слабительное лекарство «ФитоТранзит»[1] разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе «ФитоТранзита» натуральные волокна ламинарии. Благодаря действию волокон «Фито Транзит» способствует естественному очищению кишечника — они как щетка «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения и помогают мягко избавиться от запоров[2].

Важно и то, что очищая кишечник, «ФитоТранзит» дополнительно насыщает организм микроэлементами, витаминами и йодом, которыми так богаты морские водоросли.

Лекарство ФитоТранзит действует мягко, безболезненно и не раздражает слизистую кишечника.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Шаг 2
«ЖКТ Транзит пребиотик» — очищение кишечника и баланс микрофлоры

Далее рекомендуется продолжить очищение и закрепить результаты — поддержать полезную микрофлору с помощью нелекарственного напитка «ЖКТ Транзит пребиотик».

Не являясь слабительным, «ЖКТ Транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Действие напитка обусловлено тем, что «ЖКТ Транзит пребиотик» содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы всего желудочно-кишечного тракта. Именно их катастрофически не хватает в нашем современном рационе. Всего один пакетик «ЖКТ Транзит пребиотик» в день — и вы получаете суточную норму пищевых волокон!

Регулярный прием «ЖКТ Транзит пребиотик»[3] поможет без стрессов для организма очистить кишечник, и при этом не просто сохранить микрофлору, но и улучшить ее баланс в пользу полезных бактерий. А это в свою очередь проявится ощущением легкости и комфорта. Очищайте кишечник — и будьте здоровы!

Свойства препарата подтверждены сертификатами соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001. П0855) и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

ЛС-002431

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[4]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[5].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Жить в своем биоритме – значит быть здоровым

Наш организм — сложная система, которая живет по своему особенному расписанию — биоритмам: ночью мы спим, а днем бодрствуем. Наша задача — не сбивать биоритмы организма. Это увеличит продолжительность и качество нашей жизни. Для сохранения и поддержания естественного уровня биоритмов наиболее рациональным является ритмичное обеспечение организма незаменимыми факторами питания. В первую очередь — витаминами, микроэлементами и биологически активными веществами (БАД). Настройте свои биоритмы на крепкое здоровье с натуральными комплексами **«БИОРИТМ» от компании «Эвалар»!**

Биоритм поливитамины

Витаминная поддержка организма все 24 часа —днем и ночью!

Утренняя таблетка на основе фруктов

способствует насыщению организма силой и энергией на весь день.

Вечерняя таблетка на основе овощей

способствует полноценному отдыху и восстановлению сил.

Биоритм зрение

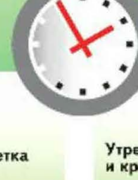
Зрение под контролем все 24 часа — днем и ночью!

Утренняя таблетка

способствует поддержанию остроты зрения днем.

Вечерняя таблетка

способствует питанию и естественному обновлению тканей глаза ночью.



Биоритм Антистресс

Защита от стресса все 24 часа — днем и ночью!

Утренняя таблетка

способствует защите от стресса и нервных потрясений в течение дня.

Вечерняя таблетка

способствует быстрому засыпанию и восстановлению нервной системы ночью.

Биоритм суставы

Суставы под контролем все 24 часа — днем и ночью!

Утренняя таблетка и крем

способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.

Вечерняя таблетка и крем

способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью.

Свойства рекламируемых БАД подтверждены сертификатами соответствия и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексал» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, аптечная сеть «Невис» 703-45-30, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СОГР № RU.77.99.11.003.Е.029895.08.11, СОГР № RU.77.99.11.003.Е.038426.09.11, СОГР № RU.77.99.11.003.Е.044529.10.11, СОГР № RU.77.99.11.003.Е.038514.09.11, СОГР № RU.77.99.11.003.Е.005294.03.12, СОГР KZ.16.01.79.001.Е.002252.04.11 БАД, НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА.

[1] По действующим веществам. [2] Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [3] Курс приема — 20 дней, ... [4] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [5] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.

РЕКЛАМА

Прошу помощи

ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА — ПРИСТУПЫ ОСТРОГО ЦИСТИТА

Мне 30 лет. Больше года (с осени 2011 года) мучаюсь с циститом. В течение всего этого времени принимаю антибиотики. Анализы на скрытые инфекции ничего не показывают. Бакпосев мочи на флору роста бактерий не дает. С почками все хорошо. Весной меня трижды клали в больницу с острым геморрагическим циститом. Провели цистоскопию мочевого пузыря, которая показала признаки лейкоплакии шейки мочевого пузыря. В 2012 году взяли биопсию и одновременно с помощью ТУР прижгли измененную слизистую. Впоследствии гистология подтвердила диагноз лейкоплакия. Прошел почти месяц после операции, улучшений нет. Принимаю антибиотики. Анализ мочи плохой: много лейкоцитов и эритроцитов. Несколько раз на фоне приема антибиотиков были приступы острого цистита. Как правило, это случалось после полового акта. Сейчас полностью отказалась от секса, однако обострения все равно не проходят. Последний приступ был во время менструации... Хочу родить ребенка, но теряю всякую надежду не только на беременность, но и на выздоровление. Обращаюсь к тем женщинам, которые перенесли этот кошмар и сумели справиться с лейкоплакией. У меня есть шанс стать здоровым человеком? Обнадежьте, умоляю! Не молчите. О лейкоплакии так мало пишут... Для меня ваши письма бесценны.

Светлана П., Мурманск

ВРАЧ ПОСТАВИЛ ДИАГНОЗ КОКЦИГОДИНИЯ

Мне 37 лет. Во время беременности на последних месяцах были сильные тянущие боли в области гениталий. Не могла ходить и стоять. После родов прошел год, боли вернулись. Они появлялись при поднятии тяжестей и во время менструации. Приходилось брать ребенка на руки из положения сидя. Начал беспокоить копчик, стало больно сидеть. Появилось ощущение, что при ходьбе кости трутся друг о друга. Долго ехать в автобусе не могу, появляется боль в паху. Врач назначил обезболивающие уколы и никотинку. Мне сделали три блокады в позвоночник (в область поясницы), 5 сеансов лазера, 5 сеансов магнита, 10 сеансов ультразвука с гидрокортизоном, было 5 занятий лечебной физкультурой. Мне стало немного легче. Назначили массаж, но я выдержала только 4 сеанса, боль вернулась и усилилась. Больно лежать, поворачиваться с боку на бок, вставать с кровати по утрам. Лечащий врач поставил диагноз кокцигодиния и сказал, что со временем все пройдет и к другим врачам обращаться не надо. А если лучше не станет, то через год можно сделать операцию по удалению копчика. Подскажите, пожалуйста, может ли это само зажить? Что мне делать, чтобы облегчить боль?

Татьяна М., Саратов

СОСТОЯНИЕ СЫНА УХУДШАЕТСЯ...

Вот уже 17 лет мой сын живет с диагнозом фиброз печени, варикозное расширение вен пищевода, поликистоз почек. Раз в год проходит обследование. Состояние ухудшается. Мучают постоянные боли в животе, непрекращающийся зуд кожных покровов, слабость, анемия. Сердце разрывается на части, когда видишь страдания своего ребенка и ничем не можешь помочь. Пересадка печени и почек нам не по карману. Как помочь сыну? Чем облегчить его состояние? От наших врачей ничего внятного не могу добиться. Люди, помогите, пожалуйста! Если кто с такими проблемами живет, посоветуйте что-нибудь!

Tatyana, вопрос публикуется с сайта газеты «Айболит»

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Пять лет назад мне поставили диагноз мочекаменная болезнь, уратные камни в правой почке. Чувствовал при этом себя хорошо, боли не беспокоили. Но недавно поднял тяжесть, и появилась боль. Она держалась 20 минут, а потом прошла. После приступа во время мочеиспускания вышел мелкий камень. Решил, что после этого боли не повторятся, и к врачу обращаться не стал. Через две недели ехал в машине, и приступ повторился. Обратился к врачу, он порекомендовал операцию. Может, кто-то знает рецепт избавления от камней без операции?

Борис П., Волгоград

У ДОЧКИ ПРОПАДАЕТ ГОЛОС

Моей доченьке всего 4 года, у нее стал пропадать голос. Звонкий голосок превратился в тихий сиплый звук, дыхание тяжелое, хриплое. Врачи обнаружили папилломы на гортани. Несколько раз их удаляли, но они появляются снова и снова. Нам предлагают очередную операцию, так как папиллом очень много. Дочку жалко. Может, кто подскажет народные способы лечения папиллом?

С. Мартыненко, Самарская обл.

***

В 2006 году у меня обнаружили гемангиому. До 2010 года она не росла, а в 2011 году появилась небольшая доброкачественная опухоль. Я боюсь делать операцию. Хирург сказал, что от гемангиомы еще никто не умер. Что мне делать?

А. И. Виноградова, Свердловская обл.

Моей дочке 3 года. У нее на правой руке появилась гигрома. Как мне врач сказал, это грыжа и ее удаляют только операционным методом. Но я немного боюсь и не знаю, что делать? Может, кто-нибудь знает, как избавиться от гигромы народным методом?

Рита Шилова, письмо публикуется с сайта газеты «Айболит»

***

Умоляю, помогите вылечить грибок стопы! Поражены обе стопы. Лечилась долгие годы, но все безрезультатно. Очень хочется избавиться от этой заразы. Мне больно наступать на ноги, постоянные глубокие кровоточащие незаживающие трещины, жжение в стопах.

Emilek-14@mail.ru, письмо публикуется с сайта газеты «Айболит»

***

Сестре 55 лет. У нее на легком обнаружили лимфоузел. Поставили диагноз обызвествление лимфоузла правой бронхопульмональной группы. Врачи советуют оперироваться, то есть удалить лимфоузел. Сестра боится. Читатели «Айболита», у которых была такая же беда, посоветуйте, как быть?

Х. А. Хамжоева, ст. Нестеровская, Ингушетия

***

Моему внуку 2,5 года, но он говорит всего несколько слов. В его возрасте дети уже стихи читают. Если заставляем внука сказать какое-нибудь слово по слогам, он убегает. Как заставить ребенка разговаривать? У дочери было кесарево сечение, а первый внук погиб во время родов. Может, это отразилось на малыше?

Раиса, Омская обл.

***

У меня функциональная диспепсия. Даже после нормальной порции еды чувствую ужасный дискомфорт, тяжесть и непроизвольное срыгивание пищи. Помогите, я так мучаюсь! Есть уже и не тянет, тошнота длится до 3 часов. Может, кто-нибудь столкнулся с похожей проблемой? Поделитесь опытом!

Алла, Чувашия

***

Летом мне сделали операцию по удалению аденомы простаты, но неудачно, было обильное кровотечение. Три раза лежал в больнице, температура держалась 37,2°С. В сентябре повторно сделали операцию, удалили уриному (забыли тампон). Не прошло и месяца, как пошла моча розового цвета с мелкими кровяными сгустками. Может, мне повредили уретру?

П. И. Петриков, Алтайский край

***

У меня катаракта. Говорят, нужна операция. В течение полугода занималась по методике Клары Хакепп «Хорошее зрение за 12 недель», принимала алоэ с медом, мумие, чернику. Может, кто из читателей посоветует свои рецепты?

Н. Г. Гераськина, Кострома

***

Слышала, что цистит — это болезнь молодоженов. Недавно вышла замуж, и прижал меня этот самый цистит. Муж здоров, а я после каждого полового акта пью «Фурадонин». Как долго это будет продолжаться и что делать?

М. Петрова, Тамбов

***

Обращаюсь с деликатной просьбой. У меня при ходьбе выпадает прямая кишка. Особенно после сильного стресса. Приходится вправлять через каждые 200-300 метров, иначе становится больно. Можно ли избежать операции?

В. А. Тетеревятникова, Самара

***

Мне 81 год. У меня воспаление седалищного нерва. Подскажите, как лечить эту болезнь?

Ибрагим Пашаев, с. Карабудахкент, Дагестан

РАЗНОЕ

Я воспитываю троих детей. Старшей дочери 13 лет, сыну — 10, а младшей дочурке — 4 года. Детки умные, старшие занимаются спортом, хорошо учатся. Я работаю в бюджетной организации, получаю 4500 рублей. Жилья своего нет, живем в общежитии, хотя с 2003 года стою на очереди. Многие сказ-жут: «Смени работу и не жалуйся», но я не могу. Если уйду с работы, выгонят из общежития. Буду благодарна всем, кто поможет вещами и продуктами.

Светлана Алексеевна Силенская, пос. Веселая Балка, д. 6а, ком. 3, Волгоград, 400032

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Помогите найти бывшего мужа — **Арутюна Артемовича Погосяна**, 12.08.1969 года рождения. Он проживает на территории Ставропольского края. Если кто-то знает этого человека, прошу, откликнитесь!

Ольга Михайловна Князева, ул. Резникова, 42, кв. 3, ст. Каневская, Краснодарский край, 353730

Так тяжело, когда родной человек плачет и ничего не говорит...

Моя мама перенесла два инсульта. После второго давление у нее было 280/190, тело перестало слушаться. После лечения она постепенно стала приходить в себя. Врачи ей сказали беречься, больше отдыхать, но у родителей хозяйство, корова... Какой уж тут отдых! Прошло уже 4 года, а речь у мамы не восстанавливается. Она молчит, смотрит на меня и плачет. После инсультов она лежала в больнице, я возила ее в церковь. Но маме тяжело ходить, она ноги еле передвигает. После обследования нашли проблемы с сосудами головного мозга. А еще мама упала после бани, раны на ноге заживали долго, до сих пор держится краснота и припухлость. Принимает таблетки, которые назначают врачи. Я как-то стараюсь маме помочь, ищу рецепты в вашей газете. Прочитала, что после инсульта в пищу нужно добавлять рыбий жир. Помогите моей маме, пожалуйста. Она всегда была веселой, отзывчивой, никогда отцу не перечила, себя не жалела. Мне не хватает общения с ней, посоветоваться не с кем. Так тяжело, когда родной человек плачет и ничего не говорит...

Ольга Петрова, пос. Глубокое, Глубоковский р-н, Восточно-Казахстанская обл., Казахстан

Без трубки малыш дышать уже не мог...

В 10 месяцев мой сын в первый раз заболел ОРЗ, а через месяц заразился ветрянкой от старшей дочери. На фоне этих двух болезней развился спазм гортани, малыш стал задыхаться. Нас госпитализировали в детскую инфекционную больницу города, а через сутки забрали в реанимацию. Там поставили интубационную трубку и подключили к аппарату искусственной вентиляции легких. Без трубки малыш дышать уже не мог. Врачи сказали, что у ребенка редкое заболевание — папилломатоз гортани (опухолевидные разрастания слизистой). Чтобы ребенок смог самостоятельно дышать, сделали дырочку в горле и поставили трубку (трахеостому). После больницы малыш очень ослаб и постоянно плачет. Предложили папилломы удалить хирургически и провести терапию противовирусными лекарствами. Если кто-то сталкивался с такой проблемой, помогите!

Марина Г., Алтайский край

Единственная дочь выгнала меня из дома со словами: «Ты мне мешаешь жить!»

Всю свою молодость и дальнейшую жизнь я отдала любимой и единственной дочери, да и как иначе, если родилась она слабенькой, болезненной. Сколько бессонных ночей, пролитых слез... К тому же это был единственный человек, который держал меня на этом свете. Я ни в чем ей не отказывала, сама недоедала, все только для нее.

А дочка выросла эгоисткой, никого вокруг себя не замечает. Вечно всем недовольна, особенно своим внешним видом, и это недовольство переросло в ненависть: «Как я тебя ненавижу, мама, за то, что хожу в поношенных тряпках! Ты посмотри: кроме стола, кровати и двух стульев, у нас ничего нет. Мне стыдно приглашать в гости подруг и друзей». Ну как ей объяснить, что на зарплату педагога я могла только прокормить себя и ее! С мужем разошлась, когда дочке было 10 лет. Могла бы раньше, но опять же — хотела, чтобы хотя бы условно у ребенка был отец.

Дочка окончила университет и... выгнала меня из квартиры со словами: «Ты мне мешаешь жить!» Идти судиться? Но однокомнатную квартиру не поделишь, а жить с дочкой невыносимо. И я ушла. Потом она вышла замуж. Но у нее завышенные требования ко всем, так что с мужем скоро разошлась. Переписала ордер на себя, продала квартиру и уехала в Подмосковье. Я уже 10 лет ничего о ней не знаю...

Ирина Васильевна, Саратовская обл.

Кто приютит?

Мне 72 года. Пришла старость, а жилья нет. С мужем жизнь прожила, прописана была в доме. Муж всю жизнь пил, выгонял, дрался, я терпела. От водки и умер. Дом подписал своим сестрам и дочери родной. Они продают дом, а я уже там никто. Временно живу у соседки. Пенсия у меня минимальная, я не пью, не курю, спокойная, но старость и болезни дают себя знать. В дом престарелых ох как не хочется. Вот и пишу в газету с надеждой: может, есть где одинокий человек, непьющий, спокойный. Я бы согласилась проживать вместе. Может, в моем городе в частном секторе или в области в деревне, но только чтоб в доме был газ. Пишите по адресу: **Людмиле Васильевне Бакулиной, ул. Житомирская, 18/1, Волгоград, 400040.** Это адрес моей спасительницы, я у нее проживаю.

***

Мне 74 года, вдовец. Не пью и не курю, трудолюбивый — плотник и животновод. Были дом и семья, но случилось так, что я остался без жилья. Летом живу на улице, зимой на вокзале. Сейчас нахожусь в Ростове-на-Дону, в доме временного проживания. Мне предлагают оформиться в дом престарелых, но туда не очень хочу. Вдруг у кого-нибудь есть пустующий домик или дача, чтобы можно было жить и присматривать? Обещаю чистоту и порядок, помощь по хозяйству. Пишите по адресу: **Григорию Дмитриевичу Скорикову, д/в, главпочтамт, Батайск, Ростовская обл., 346880.**

***

Работаю на двух работах, получаю 11000 рублей, но эти деньги уходят на плату за квартиру двум дочкам, которые учатся в Ставрополе. На питание ничего не остается. Может, есть в Ставрополе одинокие старики, которые нуждаются в помощи по дому и могут приютить нас? Не пьем, не курим. Порядочность гарантирую.

Без подписи, Ставрополь, тел. 8-961-459-13-58

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

С МИАСТЕНИЕЙ МОЖНО ЖИТЬ, ГЛАВНОЕ ПРИВЫКНУТЬ

Для К. И. Поповой из Таганрога, автора письма «Ортопед заявил: «Вы неловкая...», у нее миастения («Айболит» №19 за 2012 г.).

Мне 27 лет. У меня миастения уже 11 лет. Главное — не падать духом. С миастенией можно жить, главное привыкнуть. Когда мне поставили этот диагноз, я училась в 11 классе. Полностью пропала речь, закрывались глаза, опускались руки. Школу я бросила, не доучилась полгода. В 1996 году начала принимать преднизолон и «Калимин». Преднизолон пила где-то месяца три, потом бросила. Жила на «Калимине»: пила его по потребности от 3 до 8 таблеток в день. А вскоре он пропал из аптек. Думала не выживу, но все обошлось. Я научилась жить без него. Родила ребенка, нормально выносила, малыш родился крупным — 3900 г и в срок. Наблюдали меня так же, как нормального, здорового человека. Правда, рожать сама побоялась, делали кесарево. Через 2 года после родов миастения дала себя знать, пришлось опять сесть на «Калимин». Теперь пью я его по 1/2 таблетки в день утром (это если не нервничать). Было тяжело, но человек ко всему привыкает. Сейчас я работаю бухгалтером, инвалидность не оформляла. Даже подруги не знают, что у меня такая болезнь. И вы не раскисайте. Держитесь, крепитесь и верьте в лучшее!

Ольга, Ростовская обл.

СНИМИТЕ С МУЖЕМ КВАРТИРУ ПОБЛИЖЕ К МАМЕ

Для Натальи из Воронежской обл., автора письма «Уже год живу с больной мамой, а муж у себя. Езжу к нему, но это не жизнь...» («Айболит №26 за 2012 г.).

Я тоже живу на два дома, но у меня немного другая ситуация. Наташа, предлагаю вам взять маму к себе. Если это невозможно, обратитесь в соцзащиту, там выделят человека, который будет ухаживать за мамой. И тогда вы сможете ее просто навещать. Может, кто-то за плату согласится ухаживать за мамой? И еще есть вариант: снимите с мужем квартиру поближе к маме. Ведь мужики без ласки и заботы сами найдут себе утеху.

Вера Петровна З., Ульяновская обл.

ХОЧУ СКАЗАТЬ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЭТА НЕ СМЕРТЕЛЬНАЯ

Для Оксаны А. из Армавира, Краснодарского края, автора письма «У меня беда! Я в тупике!» («Айболит» №1 за 2013 г.).

Читала ваше письмо — ведь там все про меня написано! Все так же внезапно началось, с теми же симптомами и безрезультатными хождениями по врачам, которые разводили руками и ставили те же самые диагнозы. Хочу сразу сказать, что болезнь эта не смертельная. Поразмышляйте, переберите в памяти события, которые предшествовали тому, что с вами происходит, и вы найдете причину. У меня эту напасть спровоцировала нервная, напряженная, очень ответственная и физически тяжелая ночная работа. Но я уже была замужем, мне было 25 лет, первенцу 4 года. Я очень хотела жить для моего малыша. Жили мы тогда в Ленинградской области. Хочу сказать, что четыре года хождения по мукам в поисках классного специалиста не дали результата. Несмотря на мое плачевное состояние и вес в 42 кг, забеременела во второй раз и почувствовала еще большее желание жить. Потихоньку, маленькими шажками я выбиралась из этой пропасти, появился аппетит и небывалая сонливость. Я не отказывала себе во сне и еде. Начальство пошло мне навстречу, меня перевели на легкий труд и неполный рабочий день. Я просто отоспалась за все эти 4 года, сердце успокоилось, голова стала ясной. Родила второго сына, через 1,5 года доченьку, а еще через 1,5 года — последнего сыночка. И вот к какому выводу я пришла: мне нужны были положительные эмоции, режим, полноценное питание, достаточный сон — все, чем раньше я пренебрегала.

Чтобы быстро унять боль в коленях, приложите к больному месту по 2-3 ломтика лимона, посыпанных крупной солью, закрепите их бинтом или платком.

Оксана, вероятно, вы тоже тонкая, чувствительная натура и тоже нуждаетесь в положительных эмоциях. Позвоните мне, а если у вас есть своя страничка в «Одноклассниках», найдите меня, пообщаемся.

Наталья Натальченко, Невинномысск, Ставропольский край, тел. 8-928-631-02-24

Я ЗАМЕТИЛА, ЧТО ПОПРАВЛЯЮСЬ, КОГДА ЕМ КРАСНУЮ РЫБУ

Для Айны из Ингушетии, автора письма «Как поправиться и подрасти?» («Айболит» №15 за 2012 г.).

У меня аналогичная ситуация — мне 19 лет, при росте 152 см мой вес варьирует от 38 до 40 кг — больше не увеличивается, как бы ни ела и что бы ни ела. Вдобавок у меня очень тонкая кость. Но лично меня вполне устраивают мои параметры. Друзья и подруги воспринимают это адекватно, и все считают мою миниатюрность достоинством. Мои родители так же, как и твои, не отличаются худобой и низкорослостью. Только прабабушка по маминой линии имела рост 156 см, но при этом была полной. Однако я заметила, что поправляюсь, когда ем красную рыбу: лосось, семгу. Будь она в супе или соленые брюшки семги (лосося) — мой вес начинал расти. Округлялись формы, и я становилась женственней.

Animia, ответ публикуется с сайта газеты «Айболит»

***

Для Зои Васильевны Козбановой из Воронежской обл., автора письма «Миша жил на одной воде, отказался выходить из дома» («Айболит» №25 за 2012 г.).

Вам надо без внука посетить Институт мозга человека, который находится по адресу: **Санкт-Петербург, ул. Академика Павлова, 12а.** Побеседуйте с заведующим психоневрологическим отделением, расскажите ему всю ситуацию. Дай бог, может, там вам помогут. А то, что просите у Бога защиты, — это замечательно. Психические заболевания нужно лечить у грамотных врачей, но в первую очередь обращаться к нашему главному врачу душ и тел — Иисусу Христу и к Его Божественной Матери. Молитесь Царице Небесной! Все ангелы и архангелы, все святые стоят перед Богом с трепетом. И лишь Царица Небесная подходит к своему Сыну с дерзновением и просит за нас, грешных, ибо сын матери ни в чем не откажет.

Без подписи, Самара

***

Для Ольги Андреевны Шереметовой из Острогожска, Воронежской обл., у нее фиброзно-кистозная мастопатия («Айболит» №25 за 2012 г.).

Купите в аптеке или приготовьте самостоятельно гипертонический солевой раствор (в 200 мл воды растворить 1 ст. ложку соли) и подогрейте его. Вырежьте из хлопчатобумажной ткани по диаметру каждой груди 2 салфетки, сделав в них посредине отверстие для соска, опустите их в горячий раствор, наложите на каждую грудь и тут же утеплите, положив сверху целлофан, вату и обвязав шерстяным платком. Меняйте салфетки по мере остывания. С помощью этого рецепта мне удалось избежать операции.

И. В. Прошина, Екатеринбург

***

Для Мариам из Дагестана, автора письма «Неужели и на руках грибок?» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Меня беспокоил ноготь на большом пальце ноги, который был полностью поражен грибком. Услышав от соседей о больших возможностях йодинола, решила проверить его действие на больном ногте. Обильно смочила в йодиноле кусочек ватки, приложила к ногтю и надежно закрепила лейкопластырем (ватка должна быть чуть больше ногтя). Так я ходила несколько дней. Сняв пластырь и ватку, я обнаружила, что ноготь приобрел толщину нормального, а споры под ним растворились. Затем я смочила ватку лампадным маслом (оно было под рукой, но можно взять обыкновенное подсолнечное или оливковое) и также надежно закрепила. Через 3 дня сняла повязку, подняла ноготь за край, и он безболезненно отошел. Так я обошлась без операции.

О. В. Айвазова, Калмыкия

УТОЧНЯЕМ РЕЦЕПТ

В «Айболите» №21 за 2012 год на стр. 12 был напечатан рецепт «Лук дробит камни», но в нем не указано, какие именно камни — в почках или желчном пузыре. Уточняем: при помощи этого рецепта можно дробить камни в почках.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Без паники! ***Не всё так плохо!***

Мы сами выбираем, с кем нам по пути — с Богом или с дьяволом!

Для Юлии из Ростовской обл., автора письма «Внутри меня что-то живет, и в церковь оно меня не пускает» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Все мы под Богом ходим. И сами выбираем, с кем нам по пути — с Богом или с дьяволом. С вашего позволения, решусь дать вам совет. У меня была ситуация не лучше вашей, но тоже связанная с нечистью. Сейчас мне гораздо лучше, хотя избавилась от этой нечисти я не до конца. Когда нечистая сила стала меня донимать так, что света белого не видела, я по глупости душевной кинулась в экстрасенсам. Десяток целителей обошла, но ни один мне не помог, хотя и пытались. Тогда я поняла, что иду не в том направлении. Купила Библию, православный молитвослов, иконы и книгу «Молитвенный покров Пресвятой Богородицы». Начала изучать Библию и уверовала в Господа Бога всей душой. В церковь хожу без всяких проблем, хотя и не часто, в основном молюсь дома (из-за нехватки времени или неумения его распределять). В Библии сказано: «Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, который втайне, и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно».

Юлия, верите ли вы в Бога, молитесь ли вы Отцу нашему? Просите ли вы Его об исцелении? Никто не поможет вам, кроме Господа, уж поверьте мне. А ответ на ваши слова «Услышьте меня!» вы найдете в Библии — это слова Иисуса Христа, который сказал: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете, стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят». Но! Иисус Христос также сказал: «Кто будет исполнять волю Отца Моего Небесного, тот Мне брат, и сестра, и мать». Это значит, что нужно жить согласно заповедям Господа нашего (их можно найти в молитвослове и в Библии), а потом уже просить Бога об исцелении. Сила Господних заповедей так велика, что ни одна нечисть не устоит перед ними, если вы будете стараться жить по ним. Сказано в книге «Молитвенный покров»: «Если дьявольская нечисть терзает вас, вооружитесь заповедями Христа Спасителя. Тогда непременно будете победителями. А нам Иисус Христос сказал: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим — сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же, подобная ей: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя: на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки».

От себя добавлю: читайте ежедневно «Канон за болящего». Купите в церковной лавке четки и каждый день читайте «Богородице, Дево, радуйся...» (150 раз) и просите Божью Матушку помочь вам. Хорошо помогает молитва «Живый в помощи» (псалом 90) и молитва святого Симеона Нового Богослова, 6-я. (Эти молитвы есть в молитвослове.) После прочтения молитв станьте лицом на запад (на закат солнца) и скажите вслух: «Отрекаюсь от тебя, сатана, и всех дел твоих, и всех ангелов твоих, и всего служения твоего, и всей гордыни твоей». После каждого произнесения дуньте и плюньте на запад. Произносить надо утром и вечером. А когда нечисть одолевает, читайте про себя или вслух (если есть возможность): «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного», и нечистая сила отступит. Поступайте согласно наибольшей заповеди Иисуса Христа, и вы победите дьявола. Но учтите — борьба будет нелегкой. Окружающие вас люди не всегда будут помогать вам, а может быть, даже наоборот. Возможно, над вами будут смеяться. Но вы должны упорно идти к цели. И еще: исцеление — дело не одного дня и даже не одного года. Мне понадобилось очень много времени, чтобы появились первые результаты. Все зависит только от вас. Каждый кузнец своей жизни. Это истины, записанные в Библии:

— «По вере вашей да будет вам»;

— «Блаженны слышащие слово Божие и соблюдающие его»;

— «И все, что ни попросите в молитве с верою, получите»;

— «Истинно говорю вам: «Если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе: «Перейди отсюда туда», и она перейдет, и ничего не будет невозможного для вас». Изучайте Библию, молитесь, живите по заповедям Божьим, и все у вас будет в порядке! Храни вас Бог!

Б. Л. В., Новопавловск, Ставропольский край

Пусть моя история будет предупреждением для тех, кто хочет сделать добро

Я уже не помню, когда «Айболит» вошел в мою жизнь. Вырезки храню с 2004 года, а подшивки начала делать с 2007 года. Я пенсионерка, и так случилось, что «Айболит» — мой единственный друг. Он у меня как настольная книга: нужно подлечиться — рецепт под рукой, что-то приготовить «просто, вкусно, полезно» — без проблем. Читаю и перечитываю каждый номер по несколько раз. Очень переживаю, когда у читателей серьезные проблемы со здоровьем или в семье, так хочется всем помочь...

Искренне переживала за тех, кто обращается в рубрику «Кто приютит?». И всегда верила, что без нужды человек не попросит о такой помощи. Обидно, но теперь я думаю по-другому. В «Айболите» № 15 за 2012 год было опубликовано письмо Волобуевой Н. Н. (для Ольги) из Орла с просьбой о помощи. Очень жалко стало молодую семью. Я написала по этому адресу и пригласила приехать. Пришло заказное письмо от Сафроновой Ольги Викторовны, которое тронуло еще сильнее, чем газетные строки. Дважды Ольга с мужем Андреем и деткаами Полиной трех с половиной лет и восьмимесячной Вероникой приезжали ко мне в гости. Им для жизни я предложила большой дом, помощь и взаимные добрые отношения. Договорились о переезде. Но для этого нужны деньги, да и в Орле у них были долги. Вот и попросили у меня сто тысяч рублей. Отдала все, что я накопила себе на операцию. Какое-то внутреннее чутье мне подсказывало: не верь, но я к нему не прислушалась. Просто хотела верить людям. Да и детки были такие измученные, худенькие, недомытые и недокормленные...

Что натворила, поняла, как только эта семья отъехала от моего дома. Время шло. Когда я звонила, Ольга изредка отвечала, жаловалась на возникшие трудности. В течение 1,5 месяца она меняла телефонные номера семь раз. А напоследок прислала издевательское сообщение и попросила денег. Если бы вы знали, какую боль, унижение, обиду испытала я, а ведь так искренне хотела помочь людям, дать им кров, обогреть, отдать свою теплоту, позаботиться... Пусть моя история будет предупреждением для тех, кто спешит по доброте душевной помогать людям. Думайте головой! И пусть Господь хранит вас от аферистов.

Татьяна Ивановна М., Воронежская обл.,

Зимой орехи очень кстати!

* Если съедать хотя бы 2 грецких ореха в день, память заметно улучшится, а 4 ореха в день укрепят иммунитет.

* У многих европейских народов грецкие орехи считались пищей богатырей, и не зря. Они полезны для укрепления мышц. Кроме того, в ядрах грецких орехов много магния и калия, необходимых для здоровья сердца. И хотя в орехах около 70% жира, большая часть этих жиров — полиненасыщенные, полезные.

* Грецкие орехи прекрасно сочетаются с яблоками и грушами, морковью и свеклой, сельдереем и баклажанами, мягкими сырами, а также медом, куриным мясом, кинзой, петрушкой, хреном и чесноком.

* Грецкие орехи часто используют в сладкой выпечке — пирогах, тортах, булочках, пахлаве. Они также отлично дополняют салаты, начинки для рулетов, соусы для пасты, паштеты.

* Отдельный деликатес — масло из грецких орехов. На нем не стоит жарить, лучше использовать его для заправки салатов и холодных закусок.

ЕСЛИ ВЫ СЪЕДАЕТЕ В ДЕНЬ ДВЕ ИЛИ БОЛЕЕ ПОРЦИИ ГОВЯДИНЫ ИЛИ БАРАНИНЫ, У ВАС МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ И ДАЖЕ РАЗВИТЬСЯ ДИАБЕТ.

■ КРАСОТА — СТРАШНАЯ СИЛА, ОСОБЕННО ЕСЛИ К НЕЙ ПРИЛАГАЕТСЯ ХИТРАЯ ПОПА!

■ ДАНТИСТ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ИЗЫМАЕТ ЗОЛОТО ИЗ ВАШЕГО КАРМАНА И ЧАСТИЧНО ПОМЕЩАЕТ ЕГО В ВАШ РОТ.

■ КАКИХ ТОЛЬКО ДИАГНОЗОВ ВАМ НЕ ПОЖЕЛАЮТ, ЕСЛИ ПОПЫТАЕТЕСЬ ПРОРВАТЬСЯ К ВРАЧУ БЕЗ ОЧЕРЕДИ!

Сам себе доктор — *Целебный фрукт*

Болит сердце? Ешьте гранат!

Гранат называют королем фруктов не случайно, ведь он содержит витамины (С, B_1, B_2, РР), микроэлементы и органические кислоты. В лечении используют кожуру плодов граната, цветки, семена, кору ветвей, стволов, корней.

*** При малокровии** гранатовый сок пьют по 1/2-1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-4 месяца, затем надо сделать перерыв 10 дней и вновь повторить курс.

*** При сахарном диабете** принимают по 100-200 мл сока граната (желательно кисло-сладких сортов) с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

*** Ожоги** лечат соком граната и порошком из кожуры плодов. Соком смазывают всю поверхность ожога, затем присыпают порошком из высушенной кожуры. Простое смазывание ожога разведенным соком граната также хорошо помогает.

*** При ангине** разведенным водой соком граната (1:1) полощут горло.

*** При камнях и песке в желчном пузыре, почках и мочевом пузыре** гранатовый сок пьют по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 5-6 раз в день. Курс — 2 недели, через неделю его можно повторить.

*** При болезнях сердца** пьют сок сладкого граната по 1/2 стакана за час до первого приема пищи.

*** При болях в желудке** принимают по 100-200 мл сока граната, отжатого из сладких сортов, с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Противопоказано при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

*** При болезнях селезенки** долгое применение гранатового сока значительно облегчает течение болезни. Принимают его по 1/2 стакана 2 раза в день.

*** При снижении аппетита** до еды надо выпить 1/2 стакана гранатового сока.

*** Для улучшения потенции** мужчинам надо пить по 1 стакану гранатового сока в день. Этот лечебный напиток способен улучшить циркуляцию крови, очистить стенки сосудов от холестериновых бляшек и, как следствие, полностью решить проблемы с эрекцией.

*** Для изгнания глистов** 50 г размятой сухой кожуры граната настаивают в 400 мл воды комнатной температуры не менее 6 часов. Затем выварivают на медленном огне, пока настой не уменьшится в объеме в 2 раза. Остужают, процеживают и выпивают за час мелкими порциями. После этого через час принимают слабительное, а через 4-5 часов ставят клизму. Или высушивают зерна 7-9 гранатов на солнце или в теплом духовом шкафу на противне в течение примерно 6-8 часов, затем тщательно измельчают их в порошок. Принимают перед едой 3-4 раза в день по 1 ст. ложке порошка на стакан ананасового сока без сахара.

*** При дизентерии** 2 ст. ложки измельченной кожуры граната кипятят в стакане воды в течение 15 минут, затем процеживают. Добавляют 1 чайн. ложку сахара и 1/2 чайн. ложки спирта, водки или вина. Принимают по 1/2-1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

*** При стоматите** 20 г кожуры граната измельчают, заливают 200 мл воды, кипятят полчаса. Процеживают, доводят кипятком до первоначального объема и используют для полоскания.

*** При маточном кровотечении** 2 чайн. ложки сухой измельченной коры граната кипятят в стакане воды в течение 30 минут, затем процеживают и отжимают. После этого доводят объем до исходного кипяченой водой. Принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Т. С. Колдина, терапевт, врач I категории

Запомните!

■ ГРАНАТОВЫЙ СОК НУЖНО РАЗБАВЛЯТЬ ВОДОЙ, ТАК КАК В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО КИСЛОТ, РАЗДРАЖАЮЩИХ ЖЕЛУДОК И ПОРТЯЩИХ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.

■ ГРАНАТ ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ, ГЕМОРРОЕ, ТРЕЩИНАХ В ОБЛАСТИ ЗАДНЕГО ПРОХОДА, А ТАКЖЕ БЕРЕМЕННЫМ.

■ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОТВАРАМИ КОРЫ И КОЖУРЫ ГРАНАТА НАДО СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДОЗИРОВОК.

При холецистите

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКАМИ

Очистите от кожуры и сердцевины 1 сладкое яблоко, нарежьте мелкими кубиками и сбрызните лимонным соком. Добавьте 1 ст. ложку измельченных грецких орехов, немного сахара и соли. Заправьте смесь 1 ст. ложкой сливок и все тщательно перемешайте. Вымойте 2 помидора, срежьте верхнюю часть, из середины чайной ложкой аккуратно извлеките мякоть. Подготовленным яблочным фаршем заполните помидоры, выложите их на блюдо и полейте 1 ст. ложкой сливок.

СУФЛЕ КУРИНОЕ

В дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш (80 г) добавьте 30 мл воды, 4 яичных белка, 1 чайн. ложку сливочного масла, соль и хорошо взбейте. Из приготовленной массы сформируйте котлеты. Готовьте их на пару. Подавайте с отварным картофелем.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ

Приготовьте фарш: отварите 1 небольшую морковь, охладите ее, пропустите через мясорубку (или разомните толкушкой), соедините с 1 ст. ложкой протертого творога, 1/2 чайн. ложки сахара и 1/4 яйца. Отварите 2 картофелины, разомните их, добавьте 1/2 яйца, 1 чайн. ложку пшеничной муки и приготовьте пюре. Выложите массу ровным слоем на смоченную водой марлевую салфетку. В середину положите фарш, соедините края и закрепите их, придав изделию форму рулета. Осторожно переложите рулет на смазанный сливочным маслом противень (швом вниз), смажьте его сметаной с яйцом, посыпьте сухарями, сделайте несколько проколов спичкой (или вилкой) и запекайте в горячей духовке. Готовый рулет разрежьте на порции. Подавайте со сметаной.

На приёме у диетолога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

НЕ МНОГО ЛИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

Каждый день ем овощи и фрукты, а жареное и мучное — крайне редко. Не превышаю ли я норму, если в день в общей сложности съедаю 1-1,5 кг овощей и фруктов?

Б. М. Мосачев, Красноярск

Нормой считается 9 порций овощей и фруктов в день, а 5 — это необходимый минимум. Порцией считается то количество продуктов, которое помещается в пригоршне взрослого человека. 5 порций весят около 400 г — это и есть норма.

ЖЕЛУДКУ ХУЖЕ НЕ БУДЕТ?

У меня больной желудок. Можно ли мне есть овощи?

Оксана Анисимова, Новосибирск

Большинство овощей в сыром виде нельзя употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и при гастрите с повышенной кислотностью. Это относится к сырым кабачкам, моркови, капусте, репе, перцу, свекле и даже свежим огурцам. Эти овощи полезно готовить на пару: и максимум полезных веществ останется, и раздражающее действие на пищеварительный тракт будет устранено. Такая термическая обработка овощей необходима не только при заболеваниях пищеварительной системы, но и всем пожилым людям, поскольку с годами желудочно-кишечный тракт не справляется со своей работой так, как в молодые годы.

ПОЧЕМУ ВО РТУ КИСЛО?

Два месяца была на белковой диете. Теперь во рту появился ярко выраженный кислый вкус. После употребления фруктов, хлеба, кофе и сладкого он усиливается. В чем причина и как от него избавиться?

М. М. Чебизова, Читинская обл.

Длительная белковая диета может отразиться на работе почек и печени. Обратитесь к терапевту — нужно пройти обследование и сдать анализы.

ГДЕ ОРГАНИЗМУ БРАТЬ ЖИРЫ?

Берегу фигуру и практически не ем жирного (мясо, колбасы, салаты с майонезом, чипсы, пельмени), но употребляю много сыра — 100 г ежедневно, бутерброды со сливочным маслом. Организм ведь должен получать жиры?

Елена, Смоленск

Если не хотите набрать вес, лучше ешьте белый нежирный сыр. Желтые (неважно — копченые или нет) в основном очень калорийны и содержат высокий процент жира. В 100 г желтого сыра содержится около 400 ккал, в кусочке хлеба с маслом — 200-300 ккал. В сумме это практически половина калорийности дневного рациона и дневная норма жира, причем далеко не полезного.

В. М. Малкина, диетолог, врач первой категории

Пригодится

ВСЕЗОН простуд готовьте на ужин чесночную пасту: 100 г сыра натрите на терке, смешайте с 50 г сливочного масла, мелко нарубленной петрушкой (полпучка), измельченными 4 зубчиками чеснока и 10 ядрами грецких орехов. Добавьте 2 ст. ложки майонеза, перемешайте и намазывайте на хлеб.

ТЕМ, кто хочет бросить курить, надо есть много фруктов и овощей. Доказано, что фрукты и овощи ухудшают вкус сигарет и дают людям ощущение сытости и наполненности желудка. Ведь очень часто курильщики при помощи сигареты подавляют чувство голода.

НЕ пренебрегайте специями, они играют огромную роль в профилактике онкологических заболеваний. Например, в черном перце содержится вещество, которое стимулирует самоуничтожение раковых клеток в поджелудочной железе, а шафран обладает способностью замедлять развитие рака легких и молочной железы.

Полезна репа, да не всем

НА РУСИ РЕПУ ЕЛИ КРУГЛЫЙ ГОД: ПЕКЛИ С НЕЙ ПИРОГИ, КЛАЛИ В СУПЫ И БОРЩИ, ГОТОВИЛИ ВТОРЫЕ БЛЮДА. ВЕДЬ У ЭТОГО КОРНЕПЛОДА ВНУТРИ ПОЛНАЯ ТАБЛИЦА МЕНДЕЛЕЕВА.

Кальцием корнеплод и листья просто напичканы. Так что если хотите дольше сохранить кости и зубы здоровыми, ешьте репу, грызите ее, давайте детям. Это еще и десны укрепляет, и пародонтоз лечит.

Аскорбиновой кислоты не меньше, чем в цветной капусте и шпинате.

Каротина (провитамина А) тоже много, причем чем корнеплод желтее, тем больше в нем этого важного витамина (до рекордов моркови репа недотягивает).

По содержанию грубой клетчатки репа признанный чемпион, поэтому для тех, у кого плохо работает кишечник, она просто незаменима. К тому же клетчатка отлично выводит излишки холестерина.

Соли магния делают репу полезной людям, подвергающимся частым стрессам (на службе, в семье), и тем, кто плохо спит.

Цинк — важнейший элемент для здоровья мужчин.

Полезна репа, да не всем. Тем, у кого плохие зубы, лучше натереть ее на крупной терке или запечь. Сырая репа, как и другие сырые овощи, противопоказана во время обострения гастрита, энтероколита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. И еще этот корнеплод вызывает образование газов. Хотя, если не пить много воды после того как поели репу, проблем не будет.

*** При болях в суставах** отварите репу, натрите ее на мелкой терке, нанесите на марлю и приложите к больным суставам. Сверху прикройте целлофаном, обвяжите теплым шарфом, зафиксируйте бинтом на 2-3 часа. Репа замечательно обезболивает благодаря своим противовоспалительным свойствам.

*** При простудном и астматическом кашле** порежьте репу, залейте 1 стаканом кипятка, варите до готовности. Процедите и пейте теплый отвар по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

*** Для повышения потенции** раз в неделю готовьте любые блюда из этого овоща. Еще древние заметили, что блюда из репы возбуждают и дают крепость в постели.

* Отварите репу, натрите ее на мелкой терке, перемешайте со свежей протертой морковью (1:1). Давайте мужчине по 1/3 стакана смеси, добавляя по 1 чайн. ложке меда, 3 раза в день до еды.

*** При пародонтозе, кровоточивости десен, для профилактики кариеса** залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев репы 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Используйте для полоскания полости рта.

*** При флюсе и острой зубной боли** отварите измельченную репу до готовности, разомните и положите на марлю. Компресс закрепите сзади ушных раковин.

Репу полезно есть людям с избыточным весом, ведь в ней очень мало крахмала, жиров и сахара. При этом она хорошо утоляет голод и придает организму необходимые силы, способствует укреплению нервной системы и памяти.

Покупая репу, помните:

* генетически модифицированной репы не существует, вся репа только натуральная;

* репа должна быть желтой, твердой и упругой. Если чувствуете запах плесени и гнили, значит, овощ хранили в сыром погребе или долго держали в полиэтиленовом мешке.

В зеленых листьях репы кальция и витамина С даже больше, чем в самом корнеплоде. Кроме того, свежую зелень репы не отличить на вкус от кресс-салата — так что выберите молодые листья и смело добавляйте их в любой салат.

И. С. Мусатова, врач-диетолог

■ Чтобы глаза были зоркими, нужно есть репу в любом виде.
■ Вареная репа — отличное противокашлевое средство.

■ ОТЕКАЮТ НОГИ? 400 Г БЕЛОЙ РЕДЬКИ ПОРЕЖЬТЕ НА КУСОЧКИ, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, ДОБАВИВ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОЛИ. ОСТУДИТЕ И ПЕЙТЕ СКОЛЬКО ХОЧЕТСЯ.

■ КОРНЕПЛОД, СТЕБЛИ И ЛИСТЬЯ СВЕКЛЫ ОБЛАДАЮТ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ПОЭТОМУ САЛАТЫ И СВЕКОЛЬНИКИ ИЗ БОТВЫ НАДО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

■ ПРИ ПСОРИАЗЕ ПРОТИРАЙТЕ БЛЯШКИ РАССОЛОМ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.

■ ЕСЛИ В ПЕЧЕНИ ЛЯМБЛИИ, ЗА 20-30 МИНУТ ДО ЕДЫ ВЫПИВАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА РАССОЛА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. ПОНАДОБИТСЯ 3-4 КУРСА ПО 5-7 ДНЕЙ КАЖДЫЙ.

Рука не поднималась, а просто висела. Но я восстановила подвижность плечевого сустава

Эти рецепты помогли мне избавиться от остеоартроза.

* Хорошо перемешала 1 желток куриного яйца (лучше домашнего), 1 чайн. ложку меда, 1/2 чайн. ложки соли, 2 чайн. ложки топленого сливочного масла и 2 чайн. ложки яблочного уксуса. Смесь размазала по марле и обернула ею больной сустав. Сверху наложила пергаментную бумагу (можно полиэтилен) и тепло укутала. Компресс держала 2 часа. Мне сначала было очень больно выдержать столько времени, поэтому снимала через 30-40 минут. До двух часов дошла постепенно.

* Одновременно днем и вечером растирала плечо массажными движениями настойкой корня девясила. 200 г измельченных корней заливала 0,5 л водки, настаивала 40 суток в темном месте. После растирания распаривала корни девясила, накладывала их на плечо и тепло укутывала. Иногда так и засыпала, но надо держать 2-3 часа.

* Натирала на терке 50 г замороженного прополиса, добавляла 100 мл водки, 1/3 стакана нерафинированного растительного масла и хорошо размешивала. Настаивала 7 суток и втирала в больной сустав.

* Весной и осенью пью такой состав: 1 яйцо от домашней курочки хорошо промываю, в стеклянной посуде заливаю соком одного лимона и 50 мл коньяка. Ставлю в холодильник на 2 недели, затем процеживаю и принимаю по 1 чайн. ложке 2 раза в день утром и вечером перед сном.

Сейчас рука не болит, весь сезон могу работать в саду.

И. Н. Воронцова, Кировская обл.

Золотой рецепт от мастопатии

Для приготовления лекарства понадобится 800 г листьев петрушки и 3-литровая банка молока от домашней коровы. Рано утром поставьте молоко кипятить на маленький огонь. Когда начнет образовываться пенка, положите промытую и высушенную на полотенце петрушку. Затем поставьте в духовку на 2 часа на маленький огонь (можно оставить на плите на маленьком огне, слегка приоткрыв крышку). Когда отвар остынет, пейте каждый час по одному 200-граммовому стакану. В этот день придется поголодать и ничего не пить, кроме молочного отвара. Лечиться так надо раз в неделю. Не у всех есть возможность использовать для лечения коровье молоко. В этом случае 3-4 ст. ложки свежей порезанной петрушки с корнями варите в течение 20 минут на маленьком огне в 0,6 л воды, остудите и принимайте по 1/4 стакана отвара 4 раза в день. Если болезнь запущена, то процедуру надо будет делать в течение нескольких месяцев. У меня молочные железы были как гроздья винограда — все в шишках размером от горошины до перепелиного яйца. Кстати, одновременно я избавилась от отеков на ногах.

О. В. Ждановская, Астраханская обл.

Меня долго мучила пяточная шпора

Меня очень долго мучила пяточная шпора, но я смогла избавиться от нее. Расскажу как. Наломала стеблей топинамбура (земляной груши), заполнила ими до половины 8-литровую кастрюлю, залила водой и кипятила 20 минут. Затем остужала до температуры, чтобы можно было терпеть, и парила ногу. Потом хорошенько вытирала, надевала носок и ложилась спать (процедуру надо делать на ночь). На следующий вечер готовила новый отвар и опять парила ногу. Я вылечилась за 4 дня.

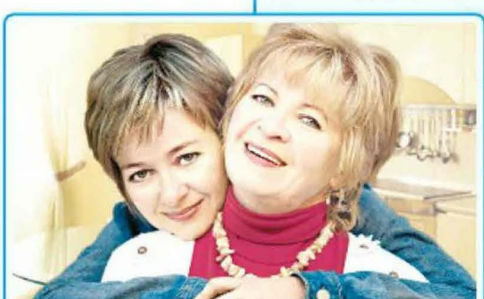
Е. Н. Финогенова, Челябинск

Лечим суставы

* Пропустите через мясорубку 500 г лимонов и 500 г сельдерея, добавьте 500 г меда, хорошо перемешайте и настаивайте в холодильнике 5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

* Приготовьте настойку: 100 г измельченных корней шиповника залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели, почаще взбалтывая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. За курс лечения надо выпить всю настойку, а через 2 недели лечение повторить.

P. S. Сначала принимайте смесь лимона, сельдерея и меда, а когда приготовится настойка, присоедините ее к лечению (перерыв между лекарственными средствами должен составлять не менее 15 минут).



Для диабетиков

Каждый день по одному

Эти семь продуктов нормализуют уровень сахара в крови. Каждый день хотя бы один из них включайте в свое меню, и через 2 месяца у вас нормализуется сахар.

1. Овсяная каша — 1 тарелка в день. Овсянка еще снижает холестерин и полезна для желудка. Кашу надо варить на воде.

2. Топинамбур — 100 г в день, есть его надо в сыром виде, добавлять в салаты или тушить с овощами. Он благотворно влияет на зрение, помогает работе сердца.

3. Треска — 150-200 г в день. Рыбу лучше не жарить, а варить или запекать и тушить с овощами. Еще она восполняет дефицит йода в организме.

4. Шиповник — заваривайте в термосе и пейте по 250 мл настоя в день.

5. Корица молотая — 5-10 г в день. Добавляйте в чай, овощные салаты, пироги, кефир, простоквашу.

6. Капуста — 200 г в день. Тушите, варите, но лучше есть в сыром виде, добавляя в салат. Квашеная капуста тоже полезна: в ней долго сохраняется витамин С. Капуста к тому же полезна для желудка и кишечника.

7. Зеленый чай — 1-3 стакана в день. Чай пейте свежезаваренным.

О. И. Попов, эндокринолог, врач I категории

Лечебное меню

При гипертонии

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

300 г нежирной говядины, 3 стакана воды, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, лавровый лист, душистый перец горошком, сахар и соль — по вкусу.

Мясо отварите до готовности в слегка подсоленной воде. Выньте из бульона, нарежьте ломтиками, затем каждый ломтик брусочками (примерно шириной 0,5 см и длиной 4-5 см). Жарьте мясо на разогретом масле до готовности, затем выньте. Лук нашинкуйте, обжарьте на оставшемся от жарения мяса масле, добавьте лавровый лист, томатную пасту, разведенную в 0,5 стакана бульона, всыпьте перец, сахар и вскипятите. Мясо выложите в соус, размешайте и хорошо прогрейте, не доводя до кипения.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ С КРУПОЙ

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, зелень укропа, соль.

Сырой картофель очистите, натрите на терке и отожмите сок. Отстоявшийся крахмал выложите к отжатому картофелю. Из ячневой крупы сварите кашу, соедините с отжатым картофелем и перемешайте. Слепите круглые клецки и отварите их в подсоленной воде. Подавайте клецки горячими, посыпав их обжаренным луком, зеленью укропа.

БОТВИНЬЯ ПО-МОНАСТЫРСКИ

50 мл воды, 100 г щавеля, 100 г шпината, 200 мл кваса, хрен, сахар, сок и цедра лимона, свежий огурец, укроп, петрушка.

Щавель и шпинат промойте и по отдельности припустите в небольшом количестве воды. Затем протрите и соедините вместе. Разбавьте квасом, приправьте сахаром, цедрой и соком лимона и поставьте на холод.

Подавайте к столу, разлив по тарелкам, заправив мелко нарезанными укропом и петрушкой, свежими огурцами, хреном по вкусу. В каждую тарелку можно положить кусочки отварной рыбы.

С пылу, с жару

Сладкие пироги

ШАРЛОТКА «ГРУШЕНЬКА»

Груши, 3 яйца, по 1 стакану муки и сахара, маленький стаканчик сладкого йогурта, 100 г изюма без косточек, 1 ст. ложка мака, 0,5 чайн. ложки соды.

Очищенные груши без сердцевины нарежьте ломтиками, посыпьте сахаром и содой, дайте постоять, чтобы выделился сок. Добавьте йогурт, взбитые яйца, мак, промытый изюм и муку, перемешайте. Выложите в смазанную сливочным маслом форму, запекайте до готовности.

ТЫКВЕННЫЙ

50 г сливочного масла, 75 г сахарного песка, большая щепотка молотого мускатного ореха, 2 ст. ложки молотой корицы, 400 г мякоти тыквы, 225 г готового песочного теста, 1 яйцо.

Соедините масло, сахар, мускатный орех и корицу в большой кастрюле, подогрейте слегка, чтобы растопить масло. Добавьте тыкву, готовьте 10-15 минут до мягкости, помешивая. Остудите.

Возьмите круглую форму для пирога, раскатайте половину теста и проложите дно формы. Сверху выложите тыквенную начинку и раскатайте вторую половину теста. Накройте пирог вторым пластом теста и обрежьте края. Из обрезков можно вырезать маленькие листики и прикрепить их на верх пирога. Смажьте всю поверхность пирога яйцом и посыпьте сахаром. Сделайте 2-3 дырочки в «крышке» пирога, чтобы выходил пар. Поставьте форму в духовку, разогретую до 200°С, на разогретый противень и запекайте 25-30 минут до золотистого цвета. Подавайте теплым или холодным с густыми сливками или сметаной.

«ДРУЖБА»

2 стакана муки, 100 г растительного масла, по 1 стакану сахара, густого варенья и крепкого черного чая, 1/2 чайн. ложки соды, щепотка соли.

Смешайте чай, сахар, варенье, соль и соду, добавьте масло и муку, перемешайте. Выложите тесто на смазанный растительным маслом противень и выпекайте в духовке 20-30 минут на среднем огне. Чуть остывший пирог смажьте глазурью: сахарную пудру разведите водой до консистенции густой кашицы и быстро смажьте верх пирога. Дайте застыть.

С ИНЖИРОМ

500 г слоеного теста, 250 г твердого сыра, 4 инжира, 4 ст. ложки меда, 1 ст. ложка 10%-ных сливок.

Тесто разморозьте, половину выложите на застеленный бумагой противень, из оставшегося теста сделайте бортик. Инжир вымойте, обсушите, нарежьте на тонкие ломтики, сыр — так же. На тесто выложите кусочки сыра, вторым слоем выложите инжир. Края теста смажьте при помощи кисточки сливками. Выпекайте 20 минут при 200°С. Мед перелейте в огнеупорную посуду, добавьте тимьян, нагрейте, но не кипятите. Удалите тимьян и залейте медом пирог.

Знаете ли вы, что...

● Яйца можно хранить в холодильнике 28 дней. Чтобы определить, годится ли яйцо в пищу, его нужно бросить в воду. Свежее куриное яйцо утонет, а несвежее всплывет. Это происходит из-за образования газа внутри яйца в процессе хранения.

● Перепелиные яйца полезнее куриных. Они хоть и меньше по размеру, но витаминов в них больше, а вот холестерина почти нет. Их часто рекомендуют употреблять детям и людям с больным желудком.

● Ежегодно в мире потребляется почти 600 млрд яиц. Рекордсмен по производству яиц — Китай. Китайские куры несут около 160 млрд яиц в год. А вот больше всего любят яйца в Японии. Каждый житель Страны восходящего солнца съедает по одному яйцу в день.

Салаты

САЛАТ В ЛОДОЧКАХ

Консервированные персики, отварная курица, сыр, майонез, горчица, соль, зелень, листья салата для украшения.

Отварное куриное мясо мелко порежьте, добавьте майонез, горчицу (на 1 ст. ложку майонеза — 1/2 чайн. ложки горчицы), соль, зелень, можно добавить немного лимона. Поставьте в холодильник на полчаса. Половинки персиков обсушите бумажным полотенцем, выложите на листья салата, в середину уложите начинку из курицы. Посыпьте тертым сыром.

КРЕВЕТКИ В ЛИМОННЫХ КОРЗИНОЧКАХ

4 лимона, 200 г мякоти креветок, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 желток, 2 ст. ложки лимонного сока.

Лимоны разрежьте пополам и удалите сердцевину — получатся корзиночки. Смешайте уксус с 1 ст. ложкой воды и прокипятите. Затем добавьте желток и 1 ст. ложку воды и взбейте, прогревая на водяной бане. Когда соус начнет густеть, добавьте в него небольшими порциями масло. Креветки положите в кипящую воду и варите 3 минуты. Затем охладите их и перемешайте вместе с соусом. Полейте лимонным соком и разложите по корзиночкам. При подаче украсьте оливками.

Полезно знать

■ ЕСЛИ В СМЕТАНУ ДОБАВИТЬ НЕМНОГО МОЛОКА, ОНА НЕ СВЕРНЕТСЯ В ПОДЛИВЕ.

■ ЧТОБЫ МАННАЯ КАША ПОЛУЧИЛАСЬ БЕЗ КОМОЧКОВ, МАННУЮ КРУПУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО РАЗМЕШАЙТЕ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ И ТОЛЬКО ПОТОМ ВЫЛЕЙТЕ СМЕСЬ В КИПЯЩЕЕ МОЛОКО.

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК СНЯТЬ С ПЛИТЫ УЖЕ ГОТОВЫЙ СУП, ВЛЕЙТЕ В НЕГО 100 МЛ СВЕЖЕГО СОКА МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ — ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО.

Несладкие пироги

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И СВИНИНОЙ

Для теста: 500 г муки, 250 г сливочного масла, 4 ст. ложки ледяной воды.

Для начинки: 2 куриных филе (около 400 г), 1 луковица, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 450 г свиного фарша, соль и перец по вкусу, 2 яйца плюс еще одно для смазывания пирога.

Приготовьте тесто. Для этого просейте в миску муку и добавьте щепотку соли. Масло нарежьте кубиками и выложите в миску к муке. Разотрите масло с мукой кончиками пальцев до состояния жирной крошки. Делайте это максимально быстро, чтобы контакт рук с тестом был минимальным.

Добавьте в крошку ледяную воду и быстро замесите тесто. Слепите из него шар, заверните в пленку и положите в холодильник на 30 минут.

Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до полупрозрачности. Добавьте душистый и черный перец, корицу, соль и свиной фарш. Жарьте, разбивая лопаткой комки мяса, пока оно не потеряет розовый цвет. Куриные грудки посолите, поперчите и обжарьте на сильном огне до готовности. Нарежьте курятину на кусочки. От охлажденного теста отделите примерно треть и отложите в сторону.

Оставшееся тесто раскатайте и уложите в форму так, чтобы получились бортики. Свинину смешайте с курятиной и 2 яйцами. По желанию можно добавить нарубленную зелень. Выложите начинку в форму. Оставшееся тесто раскатайте в круг, в центре сделайте прорезь для выхода пара, накройте этим кругом пирог и защипите края. Смажьте взбитым яйцом, поставьте в разогретую до 200°С духовку на 35-40 минут. Дайте готовому пирогу постоять 10 минут в форме, затем выньте и нарежьте на кусочки.

Посытнее из мяса

МЯСО С АПЕЛЬСИНАМИ И МАСЛИНАМИ

1 кг свиной вырезки, 2 апельсина, 2 ст. ложки орегано, 200 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки меда, соль, оливковое масло по вкусу.

Свинину вымойте, подсушите, посолите, нарежьте кусочками толщиной 1-1,5 см, смажьте медом, посыпьте орегано. Замаринуйте в вине на 1-2 часа, переложив мясо ломтиками апельсина. Выложите мясо на противень, полейте маринадом и оливковым маслом. Накройте противень фольгой. Запекайте в духовке на медленном огне около 2 часов. За 10 минут до окончания готовки фольгу снимите, чтобы мясо запеклось, и добавьте маслины.

СВИНИНА С ГРЕНКАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ

2 кг свинины, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 булка белого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца, 2-3 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, специи для мяса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо помойте, посолите, поперчите, посыпьте специями и запеките в духовке, часто поливая выделяющимся соком. Хлеб нарежьте ломтиками, намочите в слегка подсоленном молоке, окуните во взбитые яйца и поджарьте на масле до образования золотистой корочки. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле, добавьте к нему нарезанные шампиньоны, немного подержите на огне до мягкости грибов, залейте сметаной. Посолите, поперчите. Готовое мясо нарежьте ломтиками и подайте к столу, обложив гренками и шампиньонами и посыпав измельченной зеленью.

ПЛОВ «ЗВЕЗДА ВОСТОКА»

450 г мякоти баранины, 2 стакана риса, 1 луковица, 1 спелый гранат, 1/2 стакана растительного масла, соль по вкусу, специи для плова.

Лук порежьте кубиками. Мясо нарежьте мелкими кусочками, обжарьте на масле, добавьте лук и жарьте еще 7-10 минут. Из граната отожмите сок (оставьте немного зерен для украшения), влейте его в мясо, посолите и тушите до готовности. Отварите рис в воде (примерно 4 стакана) до готовности. Незадолго до этого добавьте немного специй для плова.

При подаче уложите рис горкой на блюдо, сверху выложите мясо с луком и украсьте зернами граната.

Три рецепта из рыбы

РЫБА, КАК И МЯСО, ОЧЕНЬ БОГАТА БЕЛКАМИ. НО РЫБА УСВАИВАЕТСЯ ЛУЧШЕ, ПОТОМУ ЧТО СОДЕРЖИТ В СЕБЕ МЕНЬШЕ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ВОЛОКОН.

Судак с шампиньонами. 1,5 кг судака, 2 моркови, 300 г шампиньонов, 100 г оливок, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Морковь нарежьте брусочками и обжарьте на растительном масле. Грибы промойте, очистите, нарежьте ломтиками. Оливки нарежьте кружками. Грибы и оливки смешайте с морковью, залейте томатной пастой, разведенной в небольшом количестве воды. Рыбу вымойте, очистите, выпотрошите, нарежьте порционными кусками. Выложите куски на противень, смазанный маслом, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите и поставьте в горячую духовку на 15-20 минут. После этого залейте рыбу подготовленной смесью и подержите в духовке еще несколько минут. Томат можно заменить майонезом.

Запеченная скумбрия. 3 свежемороженые скумбрии, 3 ст. ложки горчицы, 5-6 зубчиков чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу, укроп, лимон.

У рыбы отрежьте голову, аккуратно выпотрошите, хорошо вымойте. Смешайте горчицу с солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Выжмите лимонный сок. Рыбу смажьте получившимся маринадом снаружи и внутри. Внутрь положите веточки укропа и оставьте мариноваться не меньше часа, но чем дольше, тем лучше. Затем каждую тушку заверните в фольгу так, чтобы снизу был двойной слой. Уложите на противень и запекайте в духовке 30-40 минут при 180°С. Готовую горячую рыбу полейте лимонным соком и оставьте на 3-4 минуты.

Рыба «Под пледом». 1 кг морской жирной рыбы, по 100 г майонеза, чернослива, кураги, изюма и ядер грецких орехов, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло.

Сухофрукты промойте, залейте холодной водой на 20 минут, еще раз промойте, измельчите (кроме изюма). Мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь спассеруйте на растительном масле и смешайте с сухофруктами, орехами и майонезом. Рыбу разделайте на филе, посолите, выложите в глубокую сковороду, выстланную двумя слоями фольги, сверху разложите подготовленную массу. Запекайте в духовке 25-35 минут. К столу блюдо подавайте на плоской тарелке, не убирая фольгу и украсив зеленью.

Обедаем дома

Куриный суп с гречневой крупой

Полкурицы среднего размера, 2 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, зелень укропа, 50 г гречневой крупы, растительное масло для жарки, соль, душистый перец горошком, зелень.

Отделите филе курицы. Кости, жир и кожицу сложите в кастрюлю, добавьте очищенные луковицу, морковь и укроп. Залейте 1 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. В готовый процеженный кипящий бульон положите нарезанное небольшими кусочками филе курицы и варите на слабом огне 6-8 минут. Добавьте очищенный и нарезанный кубиками картофель. Через 2-3 минуты всыпьте перебранную, промытую и просушенную гречневую крупу, просолите. Оставшиеся морковь и луковицу мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, выложите в кастрюлю, добавьте душистый перец, доведите суп до готовности. Подавайте к столу, украсив зеленью.

Голубцы с грибами

10 капустных листьев, 500 г грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 стакана отварного риса, сметана, растительное масло, соль по вкусу.

Капустные листья проварите в кипящей воде 2-3 минуты, выньте из воды, остудите, при необходимости срежьте жесткие прожилки. Приготовьте начинку: измельчите лук и грибы, обжарьте на растительном масле, смешайте с рисом и томатной пастой, посолите по вкусу. На каждый капустный лист положите 2-3 ст. ложки начинки и заверните его. Голубцы поджарьте в масле, затем тушите, залив сметаной.

Банановые сырники

300 г творога, 2 банана, 2 яйца, 5 ст. ложек овсяных хлопьев, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, ванилин, корица.

Бананы разомните вилкой, добавьте корицу, сахар, хорошенько перемешайте. Введите в банановую смесь яйца и перемешайте. Добавьте творог, муку и овсянку. Перемешайте и жарьте на растительном масле до образования румяной корочки.

Из почты «Айболита»

Творожные лепёшки с изюмом

Для теста: 600-700 г просеянной муки, 80 г сливочного масла, 3 яйца, 1 пачка сухих французских дрожжей, по 1 ст. ложке молока и маргарина, ванилин, сахар, соль. Для начинки: 400 г творога, 1 яйцо, 1/3 стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, горсть запаренного изюма, ванилин.

Замешиваю тесто, добавляю сухие дрожжи и ставлю в теплое место (такие дрожжи очень быстро подходят). Обминаю тесто 2 раза, делю на кусочки и раскатываю тонкие лепешки. Начинка: растираю творог, добавляю ванилин, сахар, масло, яйцо, изюм. Вымешиваю и кладу начинку на лепешки, защипываю их и слегка раскатываю. Лепешки получаются толстенькие. Жарю их в масле на сковороде, переворачиваю с двух сторон как оладьи. Они и так вкусные, и с чаем. Мы едим их с молоком или со сметаной.

Татьяна Кудрявцева, Оленино, Тверская обл.

Советуем приготовить — *Очень вкусно!*

Готовим из фарша

МЯСНОЙ ФАРШ ГОТОВИТСЯ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ, ЧТО ОЧЕНЬ ЦЕННО, УЧИТЫВАЯ ЗАНЯТОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК.

Рулеты с фаршем

1 упаковка слоеного теста, 350 г мясного фарша, 1 луковица, 200 г чернослива без косточек, 100 г твердого сыра, 200 г творога, 1 яичный желток, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубите, соедините с фаршем, посолите, поперчите по вкусу и все перемешайте. Слоеное тесто разморозьте, раскатайте в пласт на доске, присыпанной мукой, разрежьте его пополам. Сыр натрите на средней терке, соедините с творогом и перемешайте. Чернослив вымойте, залейте кипящей водой, распарьте, а затем мелко нарежьте. На тесто выложите фарш, на него — чернослив, затем — смесь сыра с творогом. Начинку разровняйте. Сверните рулеты, смажьте их взбитым желтком, выложите на противень. Запекайте в разогретой до 180°С духовке в течение 30 минут. Готовые рулеты разрежьте на порционные куски и выложите на блюдо. Закуску можно подавать и горячей, и холодной.

Рыбные котлеты станут вкуснее, если к рыбному фаршу добавить творог: на 1 кг фарша — 200 г творога.

Гнезда из макарон с фаршем

1 упаковка макарон «гнезда» (6 штук), 300 г говяжьего фарша, 1 луковица, 100 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, соль по вкусу.

Глубокий противень смажьте растительным маслом и выложите на него гнезда из макарон. Лук очистите, измельчите, смешайте с фаршем, посолите. Выложите фарш с луком в середину макаронных гнезд. Сыр натрите на терке и посыпьте им фарш. Смешайте майонез и кетчуп, разведите смесь водой и залейте фаршированные гнезда (соус должен почти полностью их покрывать). Запекайте в духовке до готовности макарон.

Куриные оладьи

500 г куриного фарша, 3 яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Куриный фарш выложите в миску, добавьте натертый на крупной терке лук, яйца, панировочные сухари, соль и перец и перемешайте до однородной массы. В сковороде разогрейте растительное масло. Столовой ложкой выкладывайте фарш и жарьте оладьи на среднем огне до румяной корочки с двух сторон. Накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и доведите до готовности.

Котлеты «Павлиний глаз»

600 г мясного фарша, 100 г сыра, 1 луковица, 10 перепелиных яиц, зелень, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Лук измельчите и обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на мелкой терке и соедините с фаршем. Добавьте обжаренный лук, измельченную зелень, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Мокрыми руками сформуйте котлеты, посередине сделайте углубление и обжарьте на сковороде сначала углублением вниз, затем — со второй стороны. Переложите котлеты в форму для запекания углублениями вверх, в каждое углубление разбейте перепелиное яйцо, немного посолите и запекайте в духовке в течение 20 минут.

Кабачки с мясной начинкой

1 кг кабачков среднего размера, 800 г мясного фарша, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 помидора, соль и зелень по вкусу.

Разрежьте кабачки поперек пополам и осторожно, не продырявив, выньте внутреннюю часть с семечками. Наполните кабачки мясным фаршем, предварительно посоленным, уложите рядами в кастрюлю. Добавьте растопленное сливочное масло, залейте 1 стаканом воды, закройте кастрюлю крышкой и тушите на среднем огне 20 минут, затем посолите. Очистите помидоры от кожуры, нарежьте маленькими кусочками и положите в кастрюлю с кабачками. Залейте еще 2 стаканами воды, закройте кастрюлю крышкой и оставьте на среднем огне еще на 20 минут, до тех пор, пока кабачки не станут мягкими. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

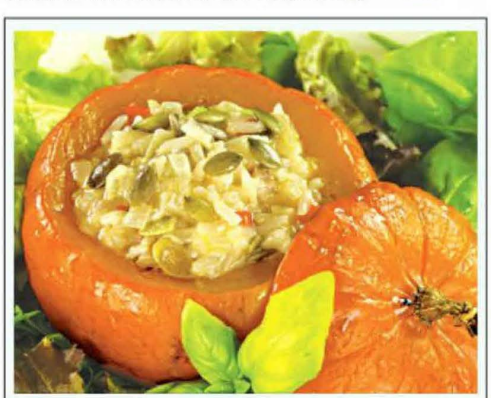
Вкусно и полезно!

Гречка с горохом. 1/2 стакана гороха, 1 стакан гречки, 1,5 л воды, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Воду доведите до кипения, посолите, всыпьте промытый горох и варите, пока не выпарится третья часть жидкости. Затем всыпьте промытую гречку и варите до готовности. Лук нарежьте и спассеруйте на растительном масле. Когда каша будет готова, выложите в нее обжаренный лук.

Авось пригодится

- ТУШЕНОЕ МЯСО БУДЕТ ОЧЕНЬ МЯГКИМ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В СКОВОРОДУ ДОБАВИТЬ ДВА НАРЕЗАННЫХ ПОМИДОРА.
- ПЕЧЕНКА ЛЕГКО НАРЕЖЕТСЯ РОВНЫМИ КУСОЧКАМИ, ЕСЛИ ЕЕ НЕ РАЗМОРАЖИВАТЬ ДО КОНЦА. В СЛЕГКА ЗАМОРОЖЕННОМ ВИДЕ ОНА НЕ СКОЛЬЗИТ ПО ДОСКЕ И НЕ ВЫСКАКИВАЕТ ИЗ РУК.
- ВИНЕГРЕТ ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ В НЕГО НЕМНОГО НАРЕЗАННЫХ СОЛЕНЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ГРИБОВ.



Тыква с рисом и курицей

Крупная тыква, 1,5 кг куриного мяса (желательно окорочков или бедрышек), 1 стакан риса, 2 луковицы, соль, перец, приправы по вкусу, петрушка, масло для обжаривания.

Тыкву помойте и срежьте у нее макушку — это будет крышечка. Дырка должна получиться такого размера, чтобы входили куски курицы. Ложкой и руками выньте из тыквы все волокна с семечками. Рис отварите до полуготовности. Куриное мясо разрежьте на куски, посолите, приправьте и обжарьте до золотистой корочки (до готовности можно не доводить, дойдет в духовке). Нарежьте лук и спассеруйте его в жире, оставшемся после жарки курицы. Приступайте к сборке. Выкладывайте начинку в тыкву слоями, как в кастрюльку: сначала рис (примерно наполовину тыквы), на него — лук и сверху курицу. Закройте крышечкой, тыкву снаружи обмажьте маслом, чтобы не усохла в духовке и сохранила товарный вид. Запекайте часполтора при 220-250°С (время зависит от зрелости тыквы и размера). Через минут 30-40 попробуйте тыкву на предмет готовности — проткните деревянной шпажкой или зубочисткой. Если протыкается легко — готова! Можно крышечку приоткрыть и проверить курицу, но обычно она бывает готовой.

Маму сгубила гордыня...

... СЕГОДНЯ РОВНО СОРОК ДНЕЙ, КАК ОНА УШЛА... ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ДАЛА МНЕ ЖИЗНЬ, — МОЯ МАМА.

Родила она меня поздно, в 33 года. В юности мама была очень амбициозной, мечтала о карьере, высоком достатке и, конечно, об идеальном муже. После окончания школы пробовала поступать в МГУ, но завалила экзамены, и пришлось вернуться в родной провинциальный городок и выбрать вуз попроще. Мама и в институте стремилась быть лучшей, поэтому окончила его с красным дипломом. Но эта радость была испорчена: молодой человек, с которым она встречалась в течение пяти лет, бросил ее. Окончив институт, мама пошла работать в НИИ. Поклонников она не замечала, доверие к мужскому полу было серьезно подорвано. Мама хотела только одного — стать богатой, знаменитой и доказать тому, кто разбил ее сердце, что она живет прекрасно. И тут мама влюбилась... В женатого мужчину. Он был воплощением ее мечты: богатый, умный, интеллигентный, отзывчивый, ухоженный. Правда, со штампом в паспорте. Мама долго сопротивлялась его ухаживаниям, но потом не выдержала. Он обещал развестись, и, хотя умом мама понимала, что он пускает ей пыль в глаза, сердце очень хотело поверить... Тогда моя бабушка, женщина мудрая, сказала маме: «Тебе уже скоро тридцать. Если за шесть лет он не оставил жену, вряд ли есть шанс, что это когда-либо произойдет. Решай сама. Устраивает статус любовницы — оставь все как есть. Но в твоем возрасте нужно уже и о детях подумать, а любому ребенку нужна полноценная семья».

■ Слишком сильная любовь порождает ненависть, сильнейшую во сто крат. ■ Быть щедрым — значит давать больше, чем ты можешь; быть гордым — значит брать меньше, чем тебе нужно.

Мама уволилась, перешла работать на другой завод. Вскоре и там у нее появилось море поклонников, среди которых был и мой отец: тихий, невзрачный, безвкусно одетый, моложе нее на семь лет, но безумно влюбленный в маму. Сначала она не замечала скромного паренька. Но вскоре случилось несчастье: умер мамин отец. И никто из воздыхателей, кроме папы, даже не подумал помочь с похоронами.

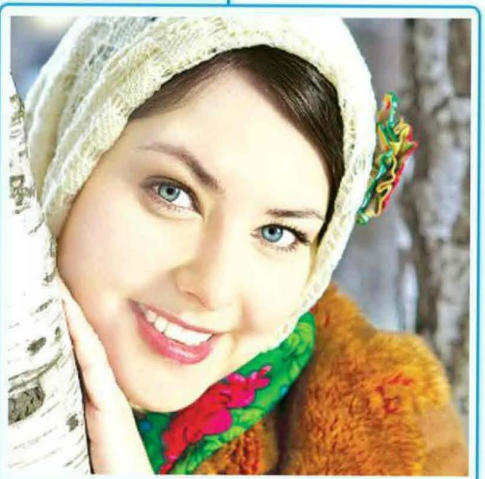
Бабушка опять вызвала маму на разговор и каким-то чудом уговорила ее выйти замуж за нелюбимого. Вскоре на свет появилась я. Мама не занималась моим воспитанием, предпочитая тратить время на восстановление внешности после родов. Да и вообще она была разочарована мною, потому что получилась женская копия отца, такая же низкорослая, худая, правда, с маминими огромными синими глазами.

Но все же от недостатка внимания я не страдала. Отец меня боготворил, бабушка обожала, все свободное время они посвящали мне. Для мамы же я была пустым местом. До поры до времени. Когда я вступила в подростковый возраст, у мамы вдруг появилась новая мечта — слепить из меня идеального, по ее мнению, человека. Она заставляла меня учиться на одни пятерки, за оценки ниже меня ждали побои; записала меня на спортивную гимнастику, наняла репетиторов по половине школьных предметов. Я изо всех сил старалась оправдать маминых надежды. Когда закончила девятый класс, мама решила перевести меня в более престижную школу. А там я встретила свою любовь, итогом которой стало замужество и материнство в 16 лет. Несмотря на это, я закончила школу с золотой медалью и поступила в институт на бюджетное отделение. Но маме было уже все равно, она сломалась. Узнав о моей беременности, она перестала общаться со мной и начала выпивать...

Когда сыночку исполнилось девять месяцев, мы с мамой возобновили общение. Но то, что я увидела, привело меня в шок: прежде яркая, сильная, амбициозная женщина превратилась в алкоголичку. Мы с папой и бабушкой пытались кодировать ее, ходили в церковь, по знахаркам. Бесполезно. И вот мамы не стало. Причина смерти — отравление алкоголем.

Я не могу избавиться от чувства вины перед мамой. Почему она так и не смогла избавиться от гордыни? Могла ли ее жизнь сложиться по-другому? Любила ли она меня и отца? Простила ли она меня перед смертью? Простит ли ее Бог? Так много вопросов. И ни одного ответа...

Ирина, Новосибирск



НИКОГДА НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЙТЕ — ЭТО БЕССМЫСЛЕННО И ДАЖЕ РАЗРУШИТЕЛЬНО. ЛУЧШЕ ПОСТАРАЙТЕСЬ ИСПРАВИТЬ СЛОЖИВШУЮСЯ СИТУАЦИЮ ИЛИ ЖЕ ЗАБЫТЬ О НЕЙ. СОЖАЛЕТЬ О ТОМ, ЧТО УЖЕ СДЕЛАНО, — ГЛУПО.

Из почты «Айболита»

Хочу убить двух зайцев — выйти замуж и уйти от родителей

Пять лет назад я приехала с ребенком к родителям из Молдавии в Санкт-Петербург. Была замужем 4 года, муж, к сожалению, умер после того, как мы с ним развелись. Он был психолог, замечательный человек, но страдал алкоголизмом. Теперь живу с родителями, и это — основная моя проблема.

Два года встречаюсь с мужчиной, который никогда не был в браке. Его зовут Михаил. Но семью создать все как-то не получается — вероятно, из-за сильной зависимости от родителей (он тоже живет вместе со своими). Думали снять квартиру, но этому постоянно что-то мешает. И тогда я поняла, что препятствия у меня в голове. В идеале хочу убить двух зайцев — выйти замуж и уйти от родителей. Однако потом может возникнуть зависимость от мужа.

Мне 35 лет, сыну уже 11 лет, Михаилу недавно исполнилось 38. Сильная привязанность к родителям уже не дает покоя. Иногда мне кажется, что уже развился невроз. Вне дома чувствую себя уверенно, как взрослый человек, на работе — профессионал. Но стоит оказаться дома — чувствую себя 16-летней девочкой, которой строгие папа или мама делают замечания, навязывают свое мнение, нарушают границы, вмешиваются в воспитание сына. Понимаю, что на самом деле они хотят мне помочь. Но я уже давно не беспомощный ребенок, несу ответственность за свои поступки. В конце концов, мне надоело оправдываться перед всеми за каждое действие. Боюсь, что у моего сына сложится неверное представление о семье... У него проблемы в общении со сверстниками. Я готова помочь ему как мама, как психолог, но постоянное вмешательство родителей меня уже достало! Михаил, видя мою зависимость, отрицает свою, хотя, по большому счету, «женат» на своей матери.

Отношения тянутся... Я знакома с его родителями, он знает моих. Казалось бы, скоро все решится, но опять что-то мешает. Мы с Михаилом встречаемся в выходные либо у меня, либо у него (причем у него в основном в дачный сезон, когда родители уезжают за город), вместе ездим отдыхать летом в отпуск, вместе встречаем Новый год (как правило, в пансионатах). Сейчас ситуация осложнилась тем, что мой строгий отец запретил Михаилу оставаться со мной на ночь. Началась тихая война, приходится каждый раз убеждать Михаила в том, чтобы он относился ко всему спокойно. Такая ситуация очень нервирует. Будущего не вижу, сплошной туман...

Алена, Санкт-Петербург

Умные мысли

■ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОЛНОЙ ГАРМОНИИ В ЖИЗНИ НУЖНО ПОМЕНЯТЬ МЕСТАМИ ДВЕ ВЕЩИ: В 7 УТРА ДОЛЖНО ХОТЕТЬСЯ ЕСТЬ, А В ЧАС НОЧИ — СПАТЬ.

■ ЧТОБЫ ПОДКОВЫ ПРИНОСИЛИ СЧАСТЬЕ, НАДО ПРИБИТЬ ИХ К КОПЫТАМ И ПАХАТЬ, ПАХАТЬ, ПАХАТЬ.

■ ХАРАКТЕР — ЭТО УМЕНИЕ СТОЯТЬ ТАМ, ГДЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПАДАЮТ.

■ ХОРОШО БЫТЬ МУЖИКОМ: НИКАКОЙ УКЛАДКИ, НИКАКИХ КАБЛУКОВ, НИКАКОЙ ЭПИЛЯЦИИ... «ФАБЕРЖЕ» ПОПРАВИЛ И ПОШЕЛ.

■ ЗЛИШЬСЯ НА СВОЕГО СОСЕДА? КУПИ ЕГО РЕБЕНКУ БАРАБАН.

О чём лгут мужчины

Как показывают исследования, большинство мужчин обманывает женщин не со зла, а от желания приукрасить себя в их глазах. Если он говорит...

... **«Я не помню, сколько у меня было женщин»** — мужчина точно знает эту цифру, но не хочет смущать даму или быть смущенным самому.

... **«Этого больше не повторится»** — он говорит это каждый раз, когда перебрал алкоголя, засмотрелся на другую девушку или опоздал на свидание.

... **«Я не смотрю порнофильмы»** — слабо верится, что это правда.

... **«Я все делаю только для тебя»** — даже если он действительно любит вас, это не мешает ему заботиться о себе — такова сущность всех людей.

... **«Я не голоден»** — возможно, ему просто не нравится то, что вы приготовили.

Для вас, мадам

Убеждённый холостяк

Закрутить роман с убежденным холостяком и даже выйти за него замуж вполне реально. Главное — знать, где у него «кнопка». Но прежде чем начинать операцию «Укрощение строптивого», хорошо подумайте, нужно ли вам это сокровище.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЕГО ОЧАРОВАТЬ

Имейте в виду: комплименты и прочие знаки внимания в ваш адрес ни о каких серьезных намерениях с его стороны не свидетельствуют. У одинокого мужчины наверняка не меньше десятка приятельниц. И не пытайтесь его чисто по-женски очаровать: он сразу почувствует угрозу собственной независимости и исчезнет.

Дружите, общайтесь и не забывайте быть женственной, привлекательной, очаровательной, но в меру. Когда холостяк поймет, что вы не пытаетесь заманить его в свои сети, он немного расслабится, и вот тогда... Через месяц-полтора такого дружеского общения он может пригласить на настоящее свидание.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? ЧТО НАДЕТЬ? О ЧЕМ РАЗГОВАРИВАТЬ?

Да все о том же. Никаких намеков на совместное будущее, даже о планах на ближайшие выходные. Он все еще начеку. Лучше ненароком заметить, какой он умный, талантливый, оригинальный и так далее. Не забудьте отметить и то, как элегантно и красиво он выглядит в этом костюме. Хвалить холостяка надо часто, но деликатно. Критиковать его нельзя, особенно когда дело касается любимых «тараканов». Одеваться на свидания с холостяком нужно чуть сексуальнее, чем обычно. Пусть прочтет в ваших глазах: вы совсем не горите желанием стать его подругой.

Роман в самом разгаре? Не надо просить познакомиться с его родителями: он до сих пор принадлежит исключительно себе любимому. Но пригласить его на «рюмочку чаю» к себе домой уже можно, а напрашиваться в гости к нему пока рано, пусть сам позовет.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Свершилось то, о чем вы так долго мечтали: объект вашего желания наконец-то пригласил вас в холостяцкую берлогу. Только ничего там не трогайте! В смысле не переставляйте, не поправляйте, не переделывайте. Здесь все на своем месте, поверьте. Кстати, вы будете приятно удивлены, обнаружив вместо разбросанных вещей и груды немытой посуды вполне благоустроенное и комфортное жилище. Какое-то время вам придется довольствоваться ролью гостьи. И не надо торопить события: захватив с собой зубную щетку и крем для лица, не нужно случайно оставлять их в ванной — все испортите. Через некоторое время купит он вам и щетку, и банный халат, тогда и крем свой привезете.

И ЖИЛИ ОНИ ДОЛГО...

Незаметно и постепенно вы стали полноправной обитательницей холостяцкого логова? Категорически нельзя действовать по принципу «мы будем жить теперь по-новому!». Но и полностью растворяться в избраннике не стоит: это вредно и для вас лично, и для отношений. Как найти золотую середину? Вы поняли, что для вашего избранника святая святых? Вот это и не троньте. Не наступайте на горло его песне, не переставляйте местами модели машинок в его коллекции, но не забывайте при этом о своих вкусах, предпочтениях и привычках. Словом, отвоевывайте территорию, но в меру. Со временем, может быть, вам даже удастся изменить кое-какие привычки бывшего холостяка.

Что же касается заветного кольца на пальце... Так уж оно вам необходимо? Тогда постарайтесь понять, почему он до сих пор не делает предложения. Тяжелый развод 20-летней давности? Строгие родители? Только не лезьте с расспросами...

А. П. Иванов, психолог

Если ваш любимый живет с вами под одной крышей, чувствует себя счастливым и даже подумывает о продолжении рода, но не спешит в загс, это не значит, что он боится ответственности. Он изменил свой образ жизни, значит, он уже молодец!

Прикинь на себя

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Апитерапевты – специалисты по лечению пчелиными продуктами. Бытует у них профессиональная шутка: «Будь рабочие пчелы мужчинами, всю пыльцу съедали бы». Действительно, пыльца многих лекарственных растений благотворно влияет на предстательную железу и мужскую силу. Пыльца стала крайне востребованным продуктом пчеловодства. (Не секрет, что проблемы с простатой стали обычным состоянием современного «человека сидячего».)

Однако клиническое применение пыльцы ограничено в том числе аллергиями от загрязнений, приносимых пчелами. К тому же не всем нравится жевать пыльцу столовыми ложками.

Швейцарские ученые нашли выход, научившись собирать очищенный от загрязнений экстракт пыльцы лекарственных растений. Это открытие использовали американские фармакологи и начали выпускать препарат Ogoplex.

Входящий в состав Ogoplex экстракт цветочной пыльцы помогает:
- предотвращать преждевременное семяизвержение;
- улучшать микроциркуляцию в тканях предстательной железы;
- уменьшать застойные явления, воспаление и отек;
- увеличивать число эякуляций;
- способствовать стимуляции сперматогенеза.

Стандартной упаковки из 60 капсул хватает на полезный месячный курс.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный), **8(495)644-48-78. WWW.LIDERON.RU**

Рекламa

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**. Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123517, Москва, а/я №5, для Мацева К. Х.

Заказ вы получите по почте наложенным платежом. На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя.

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60). Вы оплачиваете почтовые расходы.

ИП Мацев Кантемир Хазраталиевич, ОГРНИП 308071022100056, 361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

Стихи наших читателей

ВЕЛИЧИЕ ЖЕНЩИН

На кухне мотайся
и весело пой,
Люби, улыбайся, будь
верной женой,
Всегда будь здорова, красива,
стройна:
Больная жена никому
не нужна.
Он книгу читает — ты пол
подметай,
В «козла» он играет —
ему не мешай.
Он смотрит футбол —
ты постой у плиты,
Он сядет за стол —
ты его обслужи.
Он лег отдыхать —
ты детишек займи,
Чтоб папе поспать
не мешали они.
Будь ласковым, добрым
и любящим другом,
Внимательной, нежной
и милой подругой.
Сварливой не будь,
не помогут слова,
Ты все получила:
свободу, права.
Но знай, что недаром
за все нужна плата,
Тебе две руки подарил Бог
по блату.
Ты ими умей обнимать
и ласкать,
Шить, гладить, стирать,
вышивать.
Держи их в порядке,
мажь кремом морщины,
Авось прикоснутся к ним
губы мужчины.
А если супруг не пришел
ночевать,
Не надо в измене его обвинять.
Ведь женщин в России
побольше мужчин,
А значит, и нет для развода
причин.

Валентина Васильевна Попова, Мурманск

Сошлись лёд и пламень

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ НЕДОРАЗУМЕНИЙ И ВЫЯСНЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ. ЧТОБЫ ОНИ НЕ ОТРАВЛЯЛИ ВАМ ЖИЗНЬ, НАДО ЗНАТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА.

1 Он может весь день сидеть перед экраном телевизора и при этом ежесекундно щелкать пультом управления, перескакивая с одного канала на другой.

Безусловно, это вас ужасно раздражает. Но, если верить ученым, оказывается, в это время мужчина не столько смотрит телевизор, сколько думает. То же самое происходит и тогда, когда он часами лежит на диване, уставившись в невидимую для вашего глаза точку на потолке. О чем он размышляет? Конечно же, о чем-то глобальном, поэтому не стоит отвлекать его с мелочными просьбами вынести мусор или купить продукты.

2 Он может спокойно похрапывать даже тогда, когда ребенок будет заходиться в крике.

Вы можете сколько угодно обвинять его в черствости по этому поводу, но мозг мужчины, в отличие от женщины, устроен так, что он не способен реагировать на крик ребенка. Но это не означает, что он его не любит. За родное чадо в случае опасности он будет биться с той же энергией, что и вы. Просто в мирное время он предпочитает свою энергию сохранять в неприкосновенности.

3 Он практически ни о чем с вами не разговаривает, и кажется, ему совсем неинтересно то, что вы ему рассказываете.

Нужно спокойно относиться к тому, что мужчина все больше молчит. Дело в том, что словарный запас мужчины заметно беднее женского. Так стоит ли за это на него обижаться? Что касается его кажущегося равнодушия к тому, чем вам хочется с ним поделиться, то и здесь, оказывается, во всем виноват мозг мужчины. Именно он, получая от вас имеющуюся информацию, начинает тщательно ее «обрабатывать», искренне пытаясь разобраться в ней. Причем подходит к этому процессу настолько серьезно, что мужчина в этот момент не в состоянии не только вымолвить хотя бы одно слово, но и сменить одно выражение лица на другое.

4 Он способен заметить любую короткую юбку на чужой девичьей фигурке, но при этом не найдет своих носков, которым отведено специальное место на полке и которое ни разу не менялось с момента вашего совместного проживания.

Женщины проявляют не меньше любопытства по отношению к противоположному полу. Разница лишь в том, что они могут умело скрыть свой интерес к тому или иному объекту своего внимания. А что касается вечно пропадающих, с точки зрения мужчин, носков, то, оказывается, всему виной плохо развитое периферийное зрение. Поэтому, чтобы не волновать себя всякий раз, когда он начинает искать и никак не может найти свои носки (рубашку, галстук, трусы и так далее), лучше в самом начале прекратить эти поиски и указать место, где ему следует взять необходимую вещь.

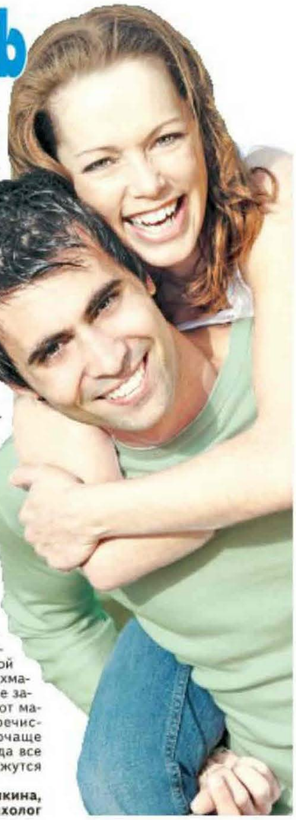
5 В то время, когда вам удается за одно и то же время сделать по дому несколько дел одновременно, он способен только на одно.

«Какой же ты нерадивый!» — обвиняете вы его всякий раз в то время, когда он действительно в силу своего характера не в состоянии обращать внимание на тысячу мелочей. Еще бы, ведь ему предначертано видеть мир более абстрактно. Так дайте ему возможность свое единственное дело выполнить максимально эффективно.

6 Он искренне считает, что умнее вас, хотя по этому поводу у вас совершенно иное мнение.

Но как раз здесь-то вам не мешало бы с ним согласиться. Мужчины действительно во многом превосходят женщин: они умеют быстро отбросить все лишнее и сосредоточиться на главном (в то время как нам зачастую мешают эмоции), лучше разбираются в политике и бытовой технике, лучше играют в шахматы и решают математические задачи, лучше водят и паркуют машины... Да разве все перечислишь?! Просто нужно почаще вспоминать об этом, и тогда все бытовые нестыковки покажутся такими несущественными!

Н. В. Семкина, семейный психолог



МЕНОПАУЗА – ПАУЗА ПЕРЕД ПЕРЕМЕНОЙ К ЛУЧШЕМУ!

В знаменитой «Книге перемен» сказано, что каждой более высокой ступени в судьбе человека обязательно предшествует пауза. Поэтому и перед вторым расцветом в жизни женщины наступает менопауза.

Спрашивайте в аптеках города!

И вот вы достигли того великолепного возраста, когда из юной принцессы вы превращаетесь в блистательную королеву! Самое время вступить в новую потрясающую пору Любви и Свободы: наконец вы сможете воплотить свои самые сокровенные мечты, на реализацию которых раньше не было времени. Но… Вы запуганы слухами об «ужасах» менопаузы. Прочь тревоги! О том, чтобы менопауза не «спутала карты», позаботится инновационное негормональное средство **БОНИСАН**.

БОНИСАН регулирует количество эстрогена, может заменить гормональную терапию при менопаузе. В его состав входит экстракт соевых бобов Solgen 10. Начните курсовой прием средства **БОНИСАН** с 40 лет, и он предотвратит наступление раннего климакса и сделает его течение легким. Если же вам за 50 и менопауза уже наступила, **БОНИСАН** поможет при приливах, головных болях, потливости, бессоннице, перепадах настроения. А еще это замечательное средство продлит вашу молодость: в нем содержатся изофлавоны, способствующие сохранению коллагена, эластичные свойства которого увлажняют кожу и разглаживают морщины. Ваша молодость в ваших руках!

Прекрасно дополняет прием капсул крем-гель **БОНИСАН** для интимного применения. Он содержит естественные фитоэстрогены, способствующие нормализации влагалищного эпителия и повышению его сопротивляемости воспалительным процессам. Интимная жизнь станет еще ярче!

БОНИСАН: менопауза пройдет легко!

БОНИСАН ОТОДВИНЕТ НАСТУПЛЕНИЕ МЕНОПАУЗЫ, СДЕЛАЕТ ЕЕ ТЕЧЕНИЕ ЛЕГКИМ, ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

РИА ПАНДА® фармацевтический холдинг

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009323.04.11 от 01.04.2011 ООО «РИА Панда».

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Знамение» (Абалацкая)

ЕЙ МОЛЯТСЯ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

МОЛИТВА

О, Пресвятая Владычице моя Богородице, милосердия сущи источник, покрове, упование и прибежище христиан! Тебе, Всесильней Предстательнице и Споручнице покаяния и спасения моего, аз, грешный раб Твой, вручаю душу и тело мое, входы и исходы моя, веру и жительство мое, кончину и число дней моих, глаголы и помышления моя, дела и начинания моя; Ты же, милостивая Мати Божия, мною руководствуй, покрывай, соблюдай и спасай мя от всех вражеских козней невредимо, да немолчно, до последняго издыхания моего, взываю Ти: Радуйся, Невесто неневестная! Радуйся, Святая святых большая! Пресвятая Богородице, спаси мя! Аминь!

Публикуется по просьбе Александра Николаевича Мазаева из Воронежской обл.

КРЕСТЫ (ПРОДАЮТСЯ В ЦЕРКВИ), ПРИКРЕПЛЕННЫЕ НАД ВХОДНОЙ ДВЕРЬЮ, НА СТЕНКАХ В КАЖДОЙ КОМНАТЕ, ЗАЩИЩАЮТ ОТ ЗЛА И ПОРЧИ, КОТОРУЮ МОГУТ НАВЕСТИ ЛЮДИ.

Соль защитит...

* Соль восстанавливает утраченные силы. Не зря раньше в дорогу всегда брали с собой соль и горсть родной земли как средство защиты от нечистой силы и злых духов.
* Чтобы избежать порчи или сглаза, во время беседы на столе всегда держите открытой солонку с солью, которая уничтожит отрицательную энергию и отведет сглаз от человека.
* В старину соль прогревали на печи в специальном холщовом мешочке, а потом давали заболевшему человеку против порчи и сглаза.
* Желательно никогда не давать соль в долг, потому что вместе с ней вы отдаете свою энергию и силы.
* Постоянно держите в солонке освященную соль.

Заговоры

ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

«Отче наш» (3 раза).

«Первым разом, господним часом, господу богу помолюся, Иисусу Христу уклонюся, христовой матери уклонюся. Ишов Иисус Христос и нес свою трость, трости той не разливаться, рабы божьей (имя) крови не разливаться, а ты, ранка, упекнись, а ты, горячая кровь, сунемись. Горячая кровь сунялась, сверба зажила. Бог на помощь и я словом. Люби мой дух».

ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ РАН

«Встану я благословясь, лягу я перекрестясь и выйду в чистое поле, во зеленое. Стану благословясь, пойду перекрестясь поморье, погляжу на восточную сторону: с правой с восточной стороны летят три врана, три брата, несут трои золотые ключи, трои золотые замки. Запирали они, замыкали они воды, и реки, и синие моря, ключи и родники; заперли они, замкнули они раны кровавые, кровь горячую. Как из неба синего дождь не канет, так бы у раба божьего (имя) кровь не канула. Аминь!»

Две истории *За гранью*

Душа бессмертна

Я убедилась, что смерть физического тела не является смертью всей сущности человека. Остается бессмертная душа, которая надолго может быть связана с нашим физическим миром своими прижизненными поступками — правильными и неправильными.

И если этим поступкам нет прощения еще при жизни на земле, то после смерти они не дают покоя душе на том свете. Душа умершего приходит к людям в виде нечетких очертаний, по которым можно узнать обидчика. Это значит, покойный просит прощения. И тогда его надо простить от всего сердца, чтобы душа успокоилась. Вот почему надо делать больше добра, тогда и на том свете будет легко и свободно. А еще лучше вообще не совершать поступков, за которые угрызения совести не дадут покоя и на этом свете, и на том. В подтверждение этого хочу рассказать две истории.

Чтобы снять негативную энергию с любой вещи, ее нужно подержать под струей холодной воды 20-30 минут, затем сполоснуть в горячей воде.

ПЕРВАЯ ИСТОРИЯ

...Мой отец родился в глухой сибирской деревне. В середине войны он остался без отца и без матери, с двумя младшими сестренками. Его отца забрали в 1937 году, а мать отправили в больницу, оттуда она не вернулась... Чтобы не умереть с голоду, папа пас колхозных телят. Одно утешение у него было: по ночам к нему приходила покойная мать, он ей и поплачется, и пожалуется — мама его пожалеет, посоветует, подскажет. А перед рассветом мать уходила... Так продолжалось до тех пор, пока деревенские девчата не увидели силуэт покойной и не разнесли эту новость по всей деревне. В ту ночь мама пришла в последний раз и сообщила, что больше не появится, потому что люди знают об этом, — и ушла навсегда.

ВТОРАЯ ИСТОРИЯ

А этот случай из моей жизни. У меня с мамой не было взаимопонимания до самой ее смерти. По натуре она была сильной, властной женщиной и никак не хотела понять, что моя жизнь — это моя жизнь! Я всегда говорила, что на том свете Господь нас рассудит. И вот мать скончалась. Проводив дочь в школу, я прилегла на русскую печь, хотя всегда сплю на кровати. Лежу и вроде сплю, а может, не сплю. Только вижу — открывается дверь, и в комнату входит темный силуэт моей покойной матери. Остановившись, она повернула голову в сторону моей кровати и обвела комнату взглядом. Остановила взгляд на печке, стала подниматься по лестничке ко мне. Я встрепенулась от страха, и видение исчезло. Через несколько дней история повторилась с точностью до мелочей. В третий раз, когда ночью я лежала на своей кровати и долго не могла уснуть, мать опять пришла ко мне. Она долго стояла на коленях и, поняв, что я ее узнала, исчезла. Думаю, мать просила у меня прощения. Господь не стал ждать моей смерти и послал маму ко мне. Я простила ее и по церковному обычаю, и в душе. После этого мама больше не беспокоит меня.

Алла Л., Новосибирская обл.

Запомните!

* Не только наше тело требует пищи, но и душа. Мы тело кормим для того, чтобы в теле держалась душа и чтобы Дух Святой пребывал в нас. Тело — это одеяло души, которое стареет, умирает и рассыпается в прах земли. А мы на это временное, тленное особое внимание уделяем. Уж так о нем заботимся! И кормим, и поим, и красим, и в модные тряпки одеваем! Для души же подчас времени не остается.
* Вы читаете утренние молитвы? Нет? Значит, и завтракать нельзя. Если вы и вечерние не собираетесь читать, значит, и ужинать нельзя, и чай пить нельзя. Боитесь, что с голоду умрете? Так ведь и душа ваша умирает с голоду! Если сделаете из этих слов правильные выводы, то и на душе у вас будут мир, тишина и покой. Господь пошлет благодать, Матерь Божия и Ангел Господень помолятся за вас.

ЛАПША

из писем читателей

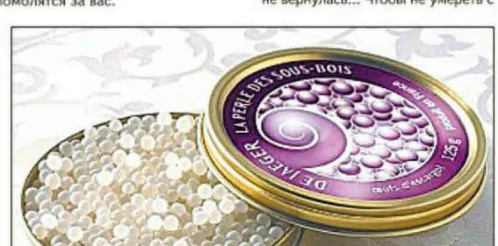
Больная до приезда скорой помощи половой жизнью не жила.
(Из истории болезни)

Больной в постели активен, часто меняет позы.
(Из истории болезни)

Диагноз предварительный: потертость левой пятки. Диагноз окончательный: перелом правой ноги.
(Запись в листе нетрудоспособности)

Отмечается улучшенное состояние больного — он самостоятельно протягивает ноги.
(Из истории болезни)

При осмотре наружных половых органов нарушений не выявлено — яйца в мошонке.
(Из истории болезни)



Угости икрой, улитка!

Перед вами не что иное, как икра улиток. Идея продажи такой икры принадлежит двум французским фермерам. Однажды Доминик и Сильви Пьерру, супруги, владеющие фермой по разведению улиток, задумались о том, что можно получить хороший урожай икры от 50 тысяч улиток. На реализацию своей идеи у них ушло три года. За это время фермеры наладили процесс получения продукта, придумали специальную диету для улиток и разработали способ хранения икры, благодаря которому она не теряет своего нежного вкуса.

Из почты «Айболита»

Два раза иконы падали без видимых причин...

Пятнадцать лет назад отец решил продать дом и отправиться к своим матери и брату — они давно нас звали. Поехали мы все: мама, которая находилась на седьмом месяце беременности, я и пятилетний брат. Там мы поселились в общежитии барачного типа. Квартира состояла из двух смежных комнат. Мама потихоньку приводила там все в порядок. Отец смастерил полку для икон, прибил ее гвоздями к стене, поставил красивые большие иконы. Летом родилась сестра. Когда ей исполнилось полгода, она сидела в уголке на диване под иконами. Вдруг вся полка упала прямо на ребенка. Каким образом это произошло, до сих пор остается загадкой, ведь полка была прибита гвоздями. Слава Богу, девочка не пострадала, только сильно испугалась. После этого события мы узнали, что отец нашел себе другую женщину. Он оставил маму с тремя детьми, наша семья развалилась так же, как та полка. Мы продали свое жилье и вернулись в родной город, но уже без отца.

Второй случай произошел недавно. Ни с того ни с сего упали две иконы: Пантелеймона Целителя и Семистрельной Богородицы. Иконы стоят на полке под самым потолком. Как они могли упасть, ума не приложу. Я нашла их под сервантом, который стоит прямо под полкой, поэтому по всем правилам иконы должны были упасть на сервант, а не под него. Меня этот случай насторожил. К Пантелеймону Целителю я отношусь с большим трепетом, это один из моих любимых святых, всегда помогает, когда обращаюсь к нему. Может, верующие люди подскажут, к чему такое может быть?

Ольга, Омск

«Сделайте мне прививку!»

ИСТОРИЯ ЗНАЕТ НЕМАЛО ВРАЧЕЙ, ЗАБОЛЕВШИХ, ИСПОЛНЯЯ СВОЙ ДОЛГ. НО СУЩЕСТВОВАЛИ И ТЕ, КТО СОЗНАТЕЛЬНО ЗАРАЖАЛ СЕБЯ ИЛИ НАНОСИЛ СЕБЕ ВРЕД, ПРОВЕРЯЯ ГИПОТЕЗУ ЭКСПЕРИМЕНТОМ.

* В 1802 году желтая лихорадка убивала тысячи людей в Америке и Африке. Врачи полагали, что эту болезнь вызывают испарения почвы. Когда же кубинский врач К. Финлей выступил в Парижской академии наук с гипотезой о том, что желтую лихорадку переносят комары, ему никто не поверил. Доказательством этого стала лишь смерть врача Д. Ласевара, который дал себя укусить комару, ранее кусавшему больного лихорадкой.

* Когда Луи Пастер создал вакцину против бешенства, ее боялись применять. Тогда врач Эммерих Ульман пришел к Пастеру, сказав: «Сделайте мне прививку». Ульман остался жив, и это помогло распространению вакцины.

* Александр Богданов с 1926 по 1928 годы 11 раз делал себе переливание крови. Он считал, что это омолаживает человеческий организм и может исцелять тяжелых больных. На 12-й раз произошла трагедия. Богданов «обменялся» кровью со студентом, больным туберкулезом. Медик надеялся передать ему свой иммунитет. И, видимо, передал: в итоге студент остался жив, а сам экспериментатор умер.

* Немецкий ученый Вернер Форсман в 1928 году разработал метод катетеризации сердца. Коллеги Форсмана полагали, что сердце остановится, если в него проникнет инородный предмет. Но врач для доказательства своей гипотезы надрезал вену у локтя и ввел в нее трубку на 65 см вглубь вены. Трубка дошла до правой половины сердца. После этого Форсман включил рентгеновский аппарат и получил подтверждение своего успеха. После проведения опытов на себе в 1931 году он применил катетеризацию для ангиокардиографии.

* Доктор Уильям Старк из Лондона еще в XVIII веке в течение нескольких недель пытался выяснить, какая пища полезная, а какая вредная. Сначала Старк ел только хлеб и пил воду, затем прибавлял к этому мясо, потом шли варианты — хлеб, сало и чай; хлеб, растопленное масло, вода, соль... В итоге доктор подорвал свое здоровье и умер в 29 лет, когда попробовал питаться только сыром. Сразу нашлись последователи Старка, которые попытались выяснить, может ли человек питаться одним мясом. Оказалось, что не может. А вот чукчи и эскимосы могут, правда, добавляя к мясу чай и водку.

Природа тщательно продумала устройство нашего организма. Чтобы мы видели, сколько переедаем, наш живот расположен на той же стороне, что и глаза.

* Американский врач Таннер с научной целью обрек себя на голодание в течение 40 дней. Он потерял в весе более 16 кг.

* Русский врач Макс Мошковский, работавший в Гвинее, чтобы проверить причины болезни бери-бери в Юго-Восточной Азии, 11 месяцев питался только полированным рисом. Итог — сам врач заболел бери-бери в тяжелой форме.

* Французский врач Николаус Миновици проводил опыты по самоудушению. А потом стал экспериментировать с самоповешением. Чтобы описать состояние, он перекидывал шнур через балку на потолке, на одном ее конце делал петлю, в которую просовывал голову. Затем ложился на пол и тянул правой рукой за свободный конец шнура. При этом лицо наливалось кровью, становилось багрово-синим, перед глазами плыли огненные круги, появлялся шум в ушах. Затем врач перешел к опытам по настоящему повешению. «Как только ноги оторвались от опоры, веки мои судорожно сжались. Дыхательные пути были перекрыты настолько плотно, что я не мог сделать ни вдоха, ни выдоха. В ушах раздался какой-то свист, я уже не слышал голоса ассистента, натягивавшего шнур и отмечавшего по секундомеру время. В конце концов боль и недостаток воздуха заставили меня остановить опыт». Максимальное время висения составило 26 секунд, после опыта боли при глотании сохранялись больше 10 дней.

* В 1982 году австралийские ученые Робин Уоррен и Барри Маршал обнаружили на слизистой оболочке человеческого желудка бактерию хеликобактер и предположили, что именно она (а не стресс или острая пища) — причина гастрита и язвы желудка. Это предположение не было принято всерьез. Маршалл, обозлившись, выпил из пробирки «бульон» с бактериями и заболел гастритом. В итоге открытие ученых признали, и в 2005 году им присудили Нобелевскую премию.

Пригодится

Если вы побывали в нехорошей компании, перетрудились или почувствовали душевное перенапряжение, примите душ.

* Откройте воду и первой струей окатите себя, приговаривая: «Как с тела вода, так и с (имя) худоба». Худоба — это все плохие мысли и болезни. Если нет душа, то можно поливать себя из ведра или тазика.

* Расскажите воде о своих проблемах. Как это сделать? Например, вас мучает предчувствие беды, вы волнуетесь за своих близких, за свое здоровье или вам приснился кошмарный сон. В этом случае свои мысли надо озвучить над водой. Откройте кран и начинайте беседу так: «Вода-водица, милая сестрица, унеси всю боль, унеси тоску, унеси все плохое, что в моей душе». А дальше расскажите о своей проблеме. Заканчивайте разговор словами: «Вода-водица, унеси все плохое, что чувствует моя душа, чтобы ничего не сбылось, чтобы ничего не случилось и все хорошо завершилось. Куда вода — туда беда». После ритуала вымойте лицо и руки и перекреститесь.

Такой случай

Вместо добрых пожеланий дочери я выкрикнула: «Чтобы ноги твоей больше в квартире не было!»

У меня была хорошая семья, заботливый муж и любящая дочь. Радостью и счастьем светились мои глаза, хотелось жить и верить, что все это будет продолжаться многие годы. Но случилась беда. В январе 2010 года от инфаркта умирает муж. В моей душе что-то рухнуло, ноги подкашивались, в глазах темнело, не могла ни о чем думать. На похороны пришло много людей, но я плохо помню подробности. Отчетливо запомнила, что, перед тем как закрыть крышку гроба, я вложила в руку покойному наши обручальные кольца. Хотелось, чтобы и на том свете мы были вместе.

Буквально через три месяца со мной начало что-то происходить. Похудела, не могла спать ночами, пропал аппетит, раздражали погода, обстановка в квартире, мебель... Я перестала улыбаться, следить за собой, стала срываться на дочь. Дошло до того, что вместо добрых пожеланий дочери, идущей в школу, я выкрикнула: «Чтоб ноги твоей больше в квартире не было». Дочь переселилась к свекрови, мол, ей там лучше. Я согласилась, так как чувствовала, что со мной происходит что-то не то.

И вот однажды иду по улице. Вижу — художник выставил на продажу свои картины. Какая-то непонятная сила заставила меня остановиться возле картины, на которой было изображено мужское лицо. О боже, я почувствовала на себе взгляд человека с картины! Овал лица, нос, брови были мне очень знакомы — и напоминали моего мужа. Я решила купить картину и весь вечер просидела, глядя на нее. Уже за полночь легла спать. Но среди ночи внезапно проснулась от странных звуков. Мне послышалось, что кто-то в комнате говорит шепотом. Я подняла голову — дверь на балкон закрыта. Перевела взгляд на картину на стене, присмотрелась — казалось, лицо мужчины изменилось, как-то осунулось. Чтобы получше разглядеть, я подошла к окну и отодвинула шторы. Лунный свет упал на картину, и я отпрянула в ужасе от нее. Вместо мужского лица я увидела полусгнившую плоть на обнаженном черепе. Эта ужасная плоть пыталась выбраться из картины наружу. От страха я не могла пошевелить ни руками, ни ногами, а потом, видно, потеряла сознание, потому что не помню, чем закончилась эта история.

Утром, придя в себя, позвонила свекрови. Попросила ее приехать ко мне и вызвать скорую помощь. Подумала: может, я сошла с ума? Врачи осмотрели меня, выслушали мой рассказ и поставили диагноз: галлюцинации. А свекровь отправилась к знакомому экстрасенсу. Она сказала, что причиной моих бед было то, что я положила обручальные кольца в гроб на похоронах, и из-за этого все мои силы уходят в потусторонний мир. Не надо было этого делать.

Как ни страшно мне было, но я пошла на кладбище и всеми правдами и неправдами добилась, чтобы достали гроб и извлекли из него обручальные кольца. После этого ко мне вернулись здоровье и жизненные силы.

Ирина,
Пермский край

В доме малыш

* Когда у ребенка выпадает первый молочный зуб, его нужно бросить в огонь, чтобы сжечь все зло, которое может скрываться в теле.

* Всякий раз, когда у малыша выпадает молочный зуб, надо встать спиной к печке и сказать: «Мышка, мышка! На тебе костяной зуб, дай мне железный».

* Чтобы ребенка не сглазили, не оставляйте его вещи на ночь, висящими на бельевой веревке во дворе.

ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ ИЗ ПОРЕЗА, ОБВЕДИТЕ РАНУ УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ 3 РАЗА И СКАЖИТЕ: «ВСТАНЬ НА КАМЕНЬ, КРОВЬ НЕ КАПНЕТ, СТАНЬ НА ЖЕЛЕЗО, КРОВЬ НЕ ПОЛЕЗЕТ, ВСТАНЬ НА ПЕСОК, КРОВЬ НЕ ТЕЧЕТ».

ПОЛНОЦЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ БЕЗ БОЛИ

Вас беспокоят суставные боли, а движения стали ограниченными? Но в нашем организме не может быть неожиданностей и случайностей! Все закономерно. Суставы находятся в постоянной работе, поэтому им нужно периодически обновляться. С возрастом способность к естественному обновлению снижается. Как следствие — артрозы, остеохондрозы и многие другие проблемы.

Болезни суставов не возникают сиюминутно. Просто длительное время они не проявляются. Впрочем, когда неприятные симптомы уже имеют место, остается один вопрос: что теперь делать? Справиться с проблемами поможет современный комплекс **ДИКЛОЗАН**.

Для максимально мощного воздействия на суставы ДИКЛОЗАН выпускается в виде трех форм – капсул, крема и геля. Каждая из них выполняет свою задачу.

Капсулы **ДИКЛОЗАН** изготовлены на основе таких растительных компонентов, как одуванчик лекарственный, ива белая, сабельник болотный. Они оказывают системное воздействие на организм и изнутри устраняют множественные факторы, являющиеся провокаторами болезней суставов.

Крем **ДИКЛОЗАН** содержит аминогликаны — важный компонент суставного хряща. Кроме того, в креме есть транспортный фермент, способствующий более глубокому проникновению аминогликанов в ткани. При применении крема **ДИКЛОЗАН** в суставах усиливается кровоток, улучшается доставка и проникновение в суставные ткани ценных веществ.

Гель **ДИКЛОЗАН** — комплекс с богатым составом. В него входят: красный перец, сабельник, хмель, эфирные масла полыни, розмарина, лаванды; витамин РР, Д-пантенол. Гель обладает противовоспалительным, разогревающим, обезболивающим действием. Он помогает быстро устранить все неприятные симптомы.

Комплексное применение капсул и наружных средств **ДИКЛОЗАН** — это правильная помощь при заболеваниях суставов, действующая по всем фронтам!

Спрашивайте в аптеках города!

ГРАМОТНУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С СУСТАВАМИ ОКАЗЫВАЕТ НА 100% НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДИКЛОЗАН

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом. СГР RU.77.99.11.003.Е.009326.04.11 от 01.04.2011, RU.60.01.01.001.Е.000041.07.11 от 26.07.2011, RU.60.01.01.001.Е.000028.06.11 от 27.06.2011

ООО «РИА Панда».

РИА ПАНДА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА № 11245

Непрошеные гости

МНОГИЕ ВИДЫ НАСЕКОМЫХ СЕЛЯТСЯ РЯДОМ С ЧЕЛОВЕКОМ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ?

Мухи

Их не уничтожить распространенными ядохимикатами — они способны привыкать к отраве. Традиционно с мухами борются при помощи клейкой бумаги. Готовые липучки несложно купить. Мух можно отпугивать, например, они не переносят запаха пижмы. Так что букетик пижмы в комнате и глаз порадует, и пользу принесет. А можно купить пижму в аптеке, хорошенько растолочь в ступке и нанести на бумагу, смазанную столярным клеем или обычным крахмальным клей-стером.

Чтобы вывести жука-точильщика, обработайте его ходы крепким раствором марганцовки при помощи пипетки или шприца.

Комары

Жителям низин, речных пойм, а также домов, где есть старые сырые подвалы, не дает заснуть постоянный звон в ушах. Современным способом отпугивания комаров являются фумигаторы, которые продаются в аптеках и хозяйственных магазинах. Хорошим средством считается гвоздичное масло или настойка валерианы. Отлично отпугивает комаров отвар корней пырея. Если укуса избежать не удалось, неприятный зуд хорошо снимается раствором питьевой соды (1/2 чайн. ложки на стакан воды) или бледно-розовым раствором марганцовки. Избавят от боли и зуда слегка размятые свежие листья черемухи или мяты.

Моль

Все виды моли — шерстяная, ковровая, зерновая — отличаются чудовищной прожорливостью и плодовитостью. При этом главные враги — это гусеницы моли. И лучший способ борьбы с ними — профилактика. Гусеницы едят все подряд, а обнаружить их крайне сложно. Живет она около двух лет и все это время ест. На пути к пище они способны прогрызать книжные переплеты, синтетику и даже полиэтилен. Но в первую очередь страдает грязная одежда и ткани. Пот и грязь — деликатес. Так что, прежде чем убрать вещи на хранение, лучше отдать их в чистку, а затем упаковать в полиэтиленовые пакеты или чехлы со специальной пропиткой. Крупы, муку, сухофрукты лучше хранить в плотно закрывающихся банках. Шкаф после удаления испорченных молью продуктов тщательно промойте мыльным раствором, а затем — столовым уксусом и проветрите до полного высыхания. Отпугивает моль от одежды лавандовое и пихтовое масло. Для человека эти запахи приятны и безвредны. Помогут также запахи табака, перца. На полки в шкафу кладут кашташки и апельсиновые корки, но они оставляют пятна на одежде. С молью также неплохо справляется герань.

Тараканы

Они удивительно легко и быстро приспосабливаются к любым условиям, размножаются и едят все что угодно — вплоть до бумаги, мыла, ядохимикатов. Из современных средств борьбы с тараканами экзамен выдержали, пожалуй, только борная кислота и бура. Но эти средства актуальны только в том случае, если у усатых нет возможности добраться до воды — они приводят к обезвоживанию организма насекомых, обрекая их на гибель. Потравить тараканов можно бурой, смешанной в равных частях с мукой и сахаром. Или борную кислоту и тертый картофель смешайте в равных частях. Приманки заменяйте свежими каждые две недели, причем желательно другого состава. Тараканов можно просто отпугивать. Они совершенно не переносят зеленый лавровый лист и, как ни странно, свежие огуречные очистки. А еще они не любят запаха цветов красной и черной бузины. По стенам можно развесить пучки цветущей ржи, запах которой для тараканов также неприятен.

Домовые муравьи

Так как муравьи в еде очень неприхотливы и питаются всем — от продуктов до электропроводки, то селиться они могут где угодно. Из современных наиболее эффективных средств борьбы с муравьями специалисты отдают предпочтение ДЭТА (диэтилтолуамид). Он входит в состав препаратов «Ангара» и «Тайга». Рекомендуется обрабатывать муравьиные тропы этими средствами дважды с интервалом в 3-4 дня. Можно сделать отраву самим. Смешайте буру (или борную кислоту), сахар и воду (в пропорции примерно 5/50/50 г), добавив в нее немножко меда. Разложите смесь на пути муравьев. Или рассыпьте смесь буры с сахарным песком (в равных долях).

Клопы

Маленький бескрылый паразит всего 3-5 мм длиной за 15 минут способен высосать крови в количестве, вдвое превышающем его собственный вес. И ему неважно, чьей: человеческой или домашнего животного.

Способов борьбы много. Смешайте 5 г камфоры, 100 мл скипидара, 100 мл этилового спирта, смажьте кистью места жительства клопов. Можно растворить 5 г нафталина в 150 мл денатурата и нанести на мягкую мебель. Раствор не оставляет пятен на обивке. Уксусной эссенцией обрабатывайте возможные места кладок яиц.

Пылевой клещ

Пылевые клещи (сапрофиты) живут абсолютно в любой квартире. Продукты их жизнедеятельности являются сильнейшим из известных на сегодняшний день аллергенов, а вывести сапрофитов практически невозможно. Единственное, пожалуй, чего не переносит пылевой клещ, — это чистота, сильно озонированный воздух и ультрафиолетовое излучение.

И. Н. Орлов,
врач СЭС

Когда поможет уксус

Уксус на кухне — вещь незаменимая, а уж в горячую пору заготовок без него вовсе не обойтись. Но у этой приправы есть и необычные области применения. С его помощью можно...

*** Удалить пятна пота с одежды.** Перед стиркой на 10 минут смочите пятно белым столовым уксусом, и оно сойдет очень легко.

*** Сделать волосы послушными.** После мытья ополаскивайте волосы раствором яблочного уксуса (1/2 ст. ложки на стакан воды).

*** Снять мышечную боль.** После интенсивных нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота, которая вызывает боль. Снять ее, растворив кислоту, поможет 20-минутный уксусный компресс (2-3 ст. ложки на стакан воды).

*** Сохранить цвет одежды.** Для этого добавьте 0,5 стакана уксуса в барабан стиральной машины при стирке.

*** Освежить воздух.** Магазинные освежители воздуха часто обладают резким запахом, который смешивается с остальными и образует еще более неприятный. Протрите раствором столового уксуса поверхности в комнате, разбрызгайте его по углам — и сами не заметите, как неприятный запах исчезнет.

*** Растворить засохшую краску на кисти.** Вскипятите немного уксуса в кастрюле, опустите в нее кисточку и слегка потрите о дно. Краска сойдет.

*** Унять икоту.** Смочите в уксусе кусочек сахара, быстро раскусите и проглотите.

*** Удалить ржавчину.** Мелкие заржавленные предметы (болты, гайки, гвозди и т. п.) прокипятите с уксусом, а потом хорошо промойте водой.

*** Избавиться от затхлого запаха.** Протрите поверхности холодильника, шкафа или пищевого контейнера тряпкой, смоченной в уксусе.

*** Удалить накипь.** Прокипятите воду с добавлением уксуса в чайнике или добавьте в отсек для ополаскивателя при стирке. Уксус отлично снимает известковые отложения.

*** Исправить вкус испорченного блюда.** Если вы переперчили, для нейтрализации пряности добавьте в кастрюлю 1 чайн. ложку яблочного уксуса.

*** Помыть стекла, пластик и хром.** Разведите уксус водой пополам и протрите загрязненные поверхности. Смешайте немного уксуса с содой, чтобы очистить до блеска нержавейку и хром.

*** Продлить жизнь букета.** Добавьте 2 ст. ложки уксуса на 1 литр воды в вазу, где стоят срезанные цветы, и вы сможете любоваться ими намного дольше.

*** Вылечить грибок на ногах.** Раз в несколько дней в течение 15-20 минут принимайте ванночку из уксуса с водой (1:5).

*** Приготовить вкусное мясо для шашлыка.** Стакан столового уксуса на 2 стакана воды плюс специи — отличный маринад, гарантирующий сочное мягкое мясо.

*** Устранить засор.** Помощь сантехника может и не понадобиться, если высыпать в засорившийся сток 3/4 стакана соды и залить ее 1/2 стакана уксуса. Через 30 минут вылейте в сток чайник кипятка. Таким образом удаляются даже стойкие засоры.

Из почты «Айболита»

Антуриум любит пиво

Я свои домашние цветы опрыскиваю из пульверизатора пивом — им очень нравится. А антуриум раз в две недели поливаю водой с пивом.

С. Н. Новикова,
Астраханская обл.

Герани всюду хорошо!

Для того чтобы герань постоянно цвела, ей необходимо прохладное, проветриваемое помещение с хорошим естественным освещением.

Растение вряд ли зацветет, если его стебель будет очень длинным, — этого нельзя допускать! У герани с такой проблемой срезаю верхушки, оставляя 10-12 см стебля (у таких коротеньких растений все силы будут направлены на цветение). Затем черенки подсушиваю в течение часа и прикапываю во влажную землю. Подсушивание подстегнет укоренение (растение лучше поглотит влагу из почвы и быстрее пустит корни). Можно, конечно, поставить срезанные черенки в воду, дождаться появления корешков, а затем сажать, но это займет больше времени. Герань неприхотлива и укореняется хорошо.

Она очень любит опрыскивание прохладной водой, но делать это лучше после захода солнца, потому что листики цветка покрыты мелкими ворсинками. Если опрыскивать на солнце, на листьях могут остаться некрасивые коричневые пятна.

М. Ланецкая, Ялта

Для уничтожения плесени в горшках

Землю в горшках полейте раствором фундазола (2 г на 1 л воды), марганцовки или посыпьте древесным углем (можно толчеными таблетками активированного угля). Иногда за плесень принимают отложения минеральных солей. Эти отложения растениям не вредят, но они говорят либо о плохом качестве земли в горшке, либо о поливе жесткой водой.

Н. Ф. Зотова, Пенза

Хозяйке на заметку

● Чтобы воздух в помещении стал чистым, в маленькую кастрюльку положите немного порошка корицы, залейте водой и дайте покипеть некоторое время. Очень важно регулярно доливать воду, так как она быстро испаряется.

● Чтобы отмыть на чашке налет от чая, возьмите корку лимона, насыпьте на нее соль и протрите загрязненные места.

● Для чистки столового мельхиора на 1 л воды возьмите 1 ст. ложку соли и скорлупу 2 яиц, положите в алюминиевую кастрюлю и кипятите. Ложки станут как новенькие!

● Чтобы восстановить блеск стенок холодильника, протрите их бумагой (не газетной!), смоченной в смеси 50 г зубного порошка и 25 г нашатырного спирта.

Пригодится

Под рукой нет клея?

* Очень прочный клей может получиться из смеси обычного силикатного клея с зубным порошком. Такой клей хорошо держит даже кафельную плитку.

* Кафель можно приклеить и таким «клеем». По углам плитки (с тыльной стороны) положите кубики пенопласта высотой 2 см и капните на них из пипетки по 27 капель ацетона. Через несколько секунд, когда пенопласт растворится, прижмите плитку плотно к стене. Подержите 30 секунд.

* Не спешите выбрасывать мелкие кусочки линолеума. Из них может получиться очень стойкий клей. Кусочки линолеума (без матерчатой основы) положите в банку, залейте ацетоном, чтобы полностью покрыть линолеум, и плотно закройте крышкой. Через 10 часов клей готов. Им можно клеить металл, дерево, ткань, фарфор. А если в него добавить мел в пропорции 1:1, получится хороша мастика, которая очень прочно держит кафельную плитку на стене, даже покрашенной масляной краской.

* Если у вас раскололось любимое блюдце или крышка от чайника, нагрейте края излома, проложите между ними полиэтиленовую пленку и плотно соедините разбитые части. Шов будет прочным и незаметным.

Будь начеку! — *Намотай на ус*

На кухне небезопасно

КАКИЕ БЕЗОПАСНЫЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД ВЕЩИ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

Недоеденный ужин. Мясные и рыбные продукты можно повторно разогревать только один раз. То есть, если вы нажарили котлет, а съели их подогретыми только на следующий вечер — это нормально, но вот доедать то, что осталось уже после этого «следующего» ужина, не стоит.

Антипригарные сковородки. В составе некоторых антипригарных покрытий используется вещество для производства тканей, мебельной обивки и пищевой упаковки. При нагревании сковороды это вещество активно выделяется и попадает в пищу. Накапливаясь в организме, эта химия может вызвать болезни щитовидной железы. Так что лучше пользуйтесь чугунными сковородами.

Тряпки и губки. Кухонные тряпки и губки постоянно влажные, пропитанные пищевыми соками и остатками еды, — идеальная среда для появления болезнетворных бактерий, которых в них даже больше, чем на сиденье унитаза.

Чистящие средства. Наиболее опасны отбеливатели и полироли, они вызывают ожоги, раздражения глаз и даже дыхательных путей. А один из основных компонентов многих антибактериальных средств — триклозан — способен вызывать гормональные сбои в организме.

Заморозка. Большинство замороженных овощей хранятся не более 3-4 недель, морепродукты — и того меньше. Опасность в том, что по истечении срока годности мы даже не заметим, что еда на самом деле пропала. Потом же вместе с врачами придется искать причину обострения хронических заболеваний желудка и кишечника. Домашние холодильники не рассчитаны на заморозку стратегического запаса продуктов.

А я иду такая вся!..

ИЗЯЩНАЯ ЖЕНСКАЯ ПОСТУПЬ С ВЫСОКО ПОДНЯТОЙ ГОЛОВОЙ И СКОЛЬЗЯЩИМ ВЗГЛЯДОМ ДЕЙСТВУЕТ НА МУЖЧИН ПРОСТО МАГНЕТИЧЕСКИ. А КАК ХОДИТЕ ВЫ?

*** Опущенные, словно сложенные внутрь, плечи и (или) опущенная голова.** Попробуйте ходить минут 15 с книгой или со спичечным коробком на голове, чтобы предмет не упал. Сами увидите, как подбородок поднимется, спина выпрямится, а плечи и грудь расправятся. Хотите посмотреть под ноги? Тогда опустите глаза, а не голову.

*** Вы ходите, едва волоча ноги и издавая при этом шаркающие звуки.** И на какое мужское внимание рассчитываете?! Нести себя нужно легко, будто парите над землей. При этом прежде движется нога, а потом корпус, а не наоборот. И ногу ставьте на пятку, а затем уже наступайте на всю стопу. Согласитесь, звонкий стук каблучков намного приятнее шумного шарканья.

*** Вы ходите маленькими семенящими шажками или, наоборот, слишком широко шагаете, как солдат.** Идеальная длина шага такова — длина стопы, умноженная на три. Не копируйте подиумную походку моделей «восьмеркой», то есть взахлест. То, что хорошо на показах, неуместно для прогулок на улице. Идеальная походка: представьте, что вы идете по канату, а носки немного развернуты в разные стороны.

*** Вы сильно размахиваете руками.** Отучиться от этой привычки очень просто: достаточно при ходьбе держать одну руку на сумочке, вторая «дисциплинируется» сама собой.

*** Вы ходите с выпяченным животом.** Ваш живот выглядит мило только в том случае, если вы беременны. В остальных случаях это недопустимо. Поэтому глубоко вдохните, подтяните животик, но так, чтобы не выдавались назад ягодицы. А для лучшего эффекта прижмитесь спиной к стене таким образом, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касались стены. Втяните живот, отойдите от стены и попробуйте походить. Тяжело будет только первую неделю, потом тело привыкнет.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДОШВУ СВОЕЙ ОБУВИ: ЕСЛИ ОНА СТИРАЕТСЯ НЕРАВНОМЕРНО, А ТОЛЬКО ИЗНУТРИ ИЛИ СНАРУЖИ, ЗНАЧИТ, ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СТАВИТЕ СТОПУ — КОСОЛАПИТЕ. ИСПРАВИТЬ ТАКУЮ ПОХОДКУ ЗА ОДИН ДЕНЬ НЕ УДАСТСЯ. ВОЗМОЖНО, ПРИДЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ОРТОПЕДУ.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Меньше пудры, больше крема

Несколько советов тем, кто хочет выглядеть моложе.

1 Подходя к зеркалу, смотрите себе в глаза и улыбайтесь: доброе утро! Конечно, одной улыбки мало, но с нее стоит начать: улыбчивая женщина всегда выглядит моложе.

2 Вернувшись вечером с работы, не бросайтесь сразу к домашним делам. Посвятите себе 20 минут, и уже потом — кухня, готовка... За это время можно сделать простую маску для лица — освежающую огуречную, питательную из кашицы банана, успокаивающую чайную.

3 Если вы ежедневно начнете выпивать хотя бы 4 стакана обычной воды, то уже через месяц заметите, что кожа стала более эластичной.

4 Купите хороший жидкий консилер. Его наносят на внешние и внутренние уголки глаз, внешние стороны ноздрей и в уголки губ. Эффект как после пластики!

5 Меньше пудры: сухая кожа выглядит более зрелой, а с возрастом выделяет все меньше жира. Используйте пудру как можно реже — лучше использовать матирующий тональный крем.

6 Купите идеальный бюстгальтер! Правильно подобранный, он приподнимает грудь, а талию делает визуально тоньше.

7 Полюбите блеск для губ. Темная и матовая помада невыгодно подчеркивает возраст, так что переходите на розовый блеск — он сделает губы привлекательней.

8 Чтобы визуально подтянуть верхние веки, которые с возрастом опускаются, нанесите светлые тени возле ресниц, а темные — на складку века. Такой прием создаст эффект распахнутых глаз.

9 Не красьте волосы в слишком темные или слишком светлые цвета. Выбирайте естественные оттенки.

И. Л. Чернова, стилист

«БИМАГ» лечит вас!

Наконец-то это случилось. Наука отсеяла весь мусор, и появился удивительный прибор... который действительно РАБОТАЕТ! Он может дать исцеление утомленному болезнями человеку и вернуть ему радость здоровья.

Гипертония, стенокардия, артриты, артрозы, легочные заболевания, нарушения сна, заболевания ЖКТ, заболевания мочевыделительной и половой систем, неврологические расстройства — вот лишь малый перечень заболеваний, поддающихся лечению «БИМАГ».

«ДОКТОР» ВСЕГДА С ТОБОЙ

Представьте, что, где бы вы ни находились — дома, на работе, в саду, с детьми или внуками, — вы носите с собой крохотного доктора. В любое время вы можете заказать своему «минидоктору» необходимое именно вам лечение. Инновационный принцип раздельного использования магнитных потоков, использующийся в «Бимаг», позволил резко повысить результативность лечения. Пожалуй, можно сказать, что если вы не пользовались «Бимаг», то пока даже не представляете, какая великая целительная сила заключена в магнитной энергии, которой так не хватает больным органам. Но это возможно только благодаря раздельному применению магнитных потоков, которое и дает «Бимаг».

«ГОРЯЧИЙ», или южный, поток «БИМАГ» формирует в больном органе лечебное поле, которое повышает работу клеток крови. Значит, в первую очередь помощь получают органы с высоким движением крови: сердце, печень, почки, желудок, мышечная ткань и пр.

«ХОЛОДНЫЙ», или северный, поток активно поглощается клетками нервной системы, суставными и хрящевыми тканями. Соответственно успешно восстанавливается деятельность клеток головного мозга, насыщение их кислородом и питательными веществами. Предупреждается возникновение инсультов. Активно снимаются ноющие боли в костях и суставах, а также суставные боли, возникающие при движении.

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...

«Бимаг» — мощный и эффективный прибор для оздоровления в прочном и компактном корпусе. К примеру, за несколько недель использования «Бимаг» вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете быстро избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и лечебным. Вы можете не просто избавиться от хронической усталости, а еще укрепить сердце и нервы.

Вы можете с высокой эффективностью применять «Бимаг» при лечении таких грозных заболеваний:

– **заболевания опорно-двигательного аппарата**: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;

– **заболевания сердечно-сосудистой системы**: гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, сердечный приступ, постинсультное состояние;

– **неврологические, нервно-психические расстройства**: болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;

– **заболевания желудочно-кишечного тракта**: гастриты, колиты, язвенная болезнь, болезни печени и желчного пузыря;

– **заболевания мочевыделительной и половой систем**: импотенция, простатит, аденома предстательной железы;

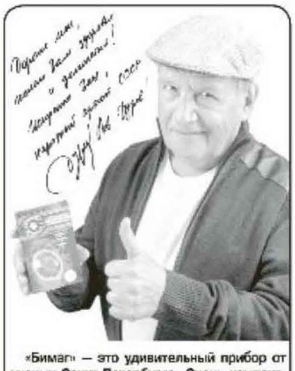
– **заболевания лор-органов**: ангина, хронический бронхит, аллергия и многие другие заболевания.

Когда вы начнете пользоваться «Бимаг» и почувствуете могучую силу его лечебных потоков, которые буквально смывают ваши болезни, то вы, пожалуй, выбросите старые и неэффективные приборы.

ФЕНОМЕН «Бимаг»!

Феномен популярности «Бимаг» очень прост, хотя рекламы этого прибора действительно немного. Ведь когда один человек рассказал своему соседу, что у него прошли мигрени, которыми он страдал тридцать лет, другой сообщил, что избежал операции на коленном суставе, третий избавился от ночных судорог в ногах, четвертый перестал каждые полчаса днем и ночью бегать в туалет, — ну подумайте сами, как можно не испробовать рекомендуемое средство на себе, а потом, добившись результата, не поделиться своей радостью с товарищем, соседом, родственником, сотрудником. И тем самым ему помочь.

Знакомство с этим прибором позволит вам сказать: «Я рад, что встретил «Бимаг». И вы обязательно поделитесь своей радостью с близкими людьми, как это делают пользователи «Бимаг». Здоровья вам!



«Бимаг» — это удивительный прибор от ученых Санкт-Петербурга. Очень компактный и легкий, но при этом «Бимаг» может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний, как: гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз и многих других болезней. Прекрасно, когда в твоей жизни появляется надежный союзник в борьбе с недугами.

Дорогие мои, желаю вам здоровья и долголетия!

Искренне ваш народный артист СССР Лев Дуров

ВНИМАНИЕ!

Заказав прибор «Бимаг» до 31 марта 2013 г., вы получите сразу два уникальных инновационных комплекса абсолютно БЕСПЛАТНО!

1. Комплекс «Простата-Актив» — для профилактики и оздоровления при простатите и аденоме предстательной железы.

2. Комплекс «Одуванчик» — для восстановления хрящевой ткани при артритах, артрозах, остеохондрозе.

Закажите «Бимаг» по телефону:
8(937) 873-52-55
(8.00-20.00, время московское).
Закажите «Бимаг» почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ», Н-10.
Цена 2200 руб. + стоимость доставки.
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ
цена **1790** руб. + 250 руб. (стоимость доставки по РФ) + почтовый сбор 2%
Оплата при получении.
Подробнее читайте на **www.pro-bimag.ru.**
В заявке укажите ФИО (полностью), количество, индекс, адрес и телефон РАЗБОРЧИВО!

Реклама и тов. ИП Пиченов Александр Юрьевич, ОГРН 308735226600313, РУ ФСЗ 2011/10100 от 11.02.2011 г.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Нескучный соцопрос

Всё поделить!

ЧТО ДОЛЖНО СДЕЛАТЬ ПРАВИТЕЛЬСТВО В НОВОМ ГОДУ?
(Опрошено 100 горожан)

Ввернуть лампочку в подъезде — 1.
Переоборудовать секс-шопы в читальни — 1.
Расстрелять продавшего в электричке японский зонтик — 1.
Обменять рубли на доллары из расчета 1:1 — 2.
Чтоб пускали в метро, если выпивши — 3.
Принимать к рассмотрению анонимные сигналы — 4.
Снизить цены на табак — 5.
Все обратно переименовать — 6.
Снизить цены на сахар и дрожжи — 8.
Все поделить — 12.
Пусть не мешает — 57.

Сергей Пугачев

Женщине для счастья нужна всего одна вещь. Но каждый день новая!

Криминальная хроника

НЕКИЙ злоумышленник пытался ограбить магазин при помощи водяного пистолета. Продавец сначала смеялся, а потом захлебнулся.

ПОСЛЕ трех лет пребывания на службе овчарка Пальма перестала брать след и стала брать взятки.

ДВОЕ неизвестных в масках с трубками ворвались вчера в помещение бассейна города Балуевска. Угрожая багром и веслом, они заставили всех присутствующих лечь на дно, после чего проникли в душевую, где вымылись, переоделись и смылись.

ВНИМАНИЕ, розыск! Вчера с ответственного задания не вернулось очередное подразделение ОМОНа, проводившее спецоперацию по изъятию крупной партии контрафактной водки.

Ой! Круто сказано!

- Если тебе роют яму — не мешай! Закончат — сделаешь себе бассейн.
- Если тебе моют кости — благодари! Артроза не будет.
- Если тебе плюют в спину — гордись! Ты впереди.
- Если в жизни что-то не клеится, выброс клей. Возьми гвозди, забей на все!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

			М	Е	Д	В	Е	Д	И	Ц	А			С
			А		О			Н						Е
П			Ф		Л			Ф	А	Р	В	А	Т	Е	Р
Л			И		Н			А						И
А	Р	М	И	Я		А	Р	А	М	И	С			А
Т				М			А			М	А	Н	Г	А	Л
О				И			Н					Е			
К	У	Р	С		Г	Р	У	Д	Ь		Л	Д			
			Ч		Р			Я		Ю		Р	А	Г	У
			А		Е			К	О	Л	Б	А	С	А	
С	Е	К	С		Н					О				А	
К		Т	У	Ш	Ь					В				Ч	
О		Ь								Н	Е	В	Е	С	Т	А
Р		Е								И				Т	
П				З						К			У		
И				А							К	У	К	И	Ш
О				К	В	А	Р	Т	А	Л		Р		У	
Н	А	С	Е	Д	К	А		А		О		А		Б	
	Р			Л		Б		П	Р	О	Х	Л	А	Д	А
	У			К					А			И			
С	У	Б	Б	О	Т	А				Т		Ц			
У		И		Н			К	А	Б	Р	И	О	Л	Е	Т
П		С		О		Р		А						О	
Р	А	У	Т		С	Д	А	Ч	А		Л			В	
У		Р		О			С		Л					А	
Г		О	Б	Р	О	К		А	Л	Л	И	Г	А	Т	О	Р

Во дают!

Берегись, грязнули!

Калужские власти решили не совсем обычным способом бороться с магазинами, которые не следят за чистотой на прилегающей уличной территории. За образец чиновники взяли опыт калужского полицмейстера Евгения Трояновского, наводившего порядок в городе в конце XIX века. Трояновский был известен тем, что по его распоряжению окна магазинов-грязнуль забрасывались жидким конским навозом и другим пахучим мусором, который скапливался поблизости за день.

Одна голова хорошо, две — лучше, но быстро соображать могут только три.

Офонареть!

ЧП в зоопарке! Медведь упал в клетку с кроликами, и кролики не растерялись.

***

28 раз успел показать дулю мальчик Петя водителю маршрутки, пока тот стоял на светофоре.

***

Вчера в городе N в результате неосторожного обращения с женщинами произошло двое детей.

***

На международном музыкальном конкурсе слабовидящий шотландский волынщик два часа дудел в бобра!

***

Внук, который провел все лето у бабушки в деревне, изменяет давление лучше участкового врача.

***

Бригаде, работавшей на дне карьера, сообщили, что привезли аванс. Так быстро по карьерной лестнице не поднимался никто.

Рассказик

Урок в школе. Учитель: «Здравствуйте, дети! Тема сегодняшнего урока — «Откат». Кто мне скажет, что такое откат?» — «Откат — это денежный эквивалент благодарности за то, что в тендере выбрали именно нашу фирму». — «А что такое тендер?» — «Тендер — это чемпионат отрасли по откатам». — «Молодец, садись, шесть. Четыре тебе и два ты сам знаешь куда».

Попался, поганец!

ИЗ ПЕСОЧНИЦЫ ВЫГЛЯНУЛ КАРАПУЗ, ПРОТЯНУЛ В СТОРОНУ ТРЯПКИНА РУКИ И ГРОМКО СКАЗАЛ: «ПАПА»...

Как обычно бывает? Сначала знакомятся с будущей женой, затем — с тещей, а уж потом, если даст бог, то и с ребенком...

А вот у Тряпкина все получилось с точностью до наоборот. Вообще-то, Тряпкин не хотел ни с каким ребенком знакомиться. Он просто шел по своим делам мимо детской песочницы. Все было как обычно: слева песочница, справа бабушки на лавочке грызут семечки. Ничто не предвещало беды, и вдруг из песочницы выглянул краснощекий карапуз, протянул в сторону Тряпкина руки и громко сказал: «Папа».

Тряпкин даже сообразить ничего не успел. С лавочки, как пес с цепи, сорвалась огромная дородная старуха и крепко схватила его за шиворот.

— Попался! — заорала старуха. — Давно я тебя, поганец, искала!

— В чем дело, мадам? — удивился Тряпкин и попытался вырваться.

Но не тут-то было. Хватка у старухи была железной. Она хлопнула Тряпкина ладонью по шее и ответила:

— Тамбовский волк тебе мадам!

Бабушки на лавочке одобрили ее действия:

— Так его, Семеновна! Так, развратника!

Тряпкин, стараясь сохранить чувство собственного достоинства, потребовал объяснений. Все оказалось очень просто. Старуха Семеновна приняла его за исчезнувшего обольстителя ее дочери.

— Ты у меня за все ответишь! — пообещала Семеновна Тряпкину. — За все заплатишь!

— Вы ошибаетесь! — ответил Тряпкин. — Мало ли что скажет глупый ребенок!

— Ребенок зря не скажет! — заявила Семеновна.

— И не чихнет! — добавили бабушки на лавочке.

Словно подтверждая правдивость этих слов, карапуз чихнул, подбежал к Тряпкину и обнял его за колено.

— Папа!

— Сейчас я твоему папе жало вырву! — пообещала Семеновна. — Чтоб в следующий раз знал, как мою дочь жалить!

— Правильно! — одобрили бабушки на лавочке. — Чтоб знал!

И она предложила Тряпкину выбирать одно из двух: либо он женится на ее дочери, либо она отрывает ему жало с корнем.

— Это же беспредел! — испугался Тряпкин.

— А это не беспредел? — спросила Семеновна и показала пальцем на карапуза. Тот опять чихнул и громко заревел.

Поднялся невообразимый шум! Бабушки на лавочке кричали «горько», карапуз плакал, а Семеновна орала о том, как долго она мечтала об этой встрече. Спала и видела, как отрывает Тряпкину жало.

— Теперь ты понял, что не отвертишься? — сказала Семеновна Тряпкину. — Соглашайся жениться! И побыстрее!

Тряпкин быстро взвесил все за и против и решил из двух зол выбрать меньшее.

— А невеста хоть красивая? — поинтересовался Тряпкин.

— Красивая! — подмигнула Семеновна. — Вся в меня!

Бабушки на лавочке подтвердили:

— Вылитая она! Копия!

И Тряпкин, представив свою будущую супругу, потерял сознание.

Юрий Лихолетов

Перлы спортивных комментаторов

Удар был очень сильным. Мяч попал в голову защитника. Если есть мозги, возможно, будет сотрясение.

Боковой арбитр принимает красивые позы. Возможно, он раньше занимался балетом.

Команду оштрафовали за то, что защитник вошел в лежащего соперника после свистка.

Красивую стенку выстроили футболисты. Даже хочется написать на ней какое-нибудь слово.

Я помню этот тяжелейший дождливый матч в Киеве. Футболисты мочились на каждом шагу.

Плачет от счастья главный тренер шведов... Нет, это просто кто-то из помощников попал ему пальцем в глаз.

Нецелованный «Запорожец» небесного цвета мечтает о встрече с голубым «Мерседесом» на любом перекрестке.

Монолог иностранца

Что не так?

О ВЕЛИКИЙ, МОГУЧИЙ, ПРАВДИВЫЙ И... КОВАРНЫЙ РУССКИЙ ЯЗЫК...

Люблю я русских женщин — красавицы, умницы! Но они меня никак понимать не хотят. Не пойму, в чем причина? Русский язык уже год как изучаю. Говорю им хорошие, приятные вещи — обижаются. Встретил одну женщину — она такая милая, ласковая. Одним словом, душевная. Я ей так и говорю:

— Душонка ты моя!

Обиделась почему-то...

С другой познакомился. Симпатичная. Немного меня постарше. Но для меня это не имеет значения. Встречаться стали. Пошли с нею в гости. Друзья спрашивают:

— А это что за баба с тобой?

— Это, — говорю, — не баба. Это моя... бабуля.

Убежала почему-то...

Еще с одной повстречался. Так мне хорошо с нею было! А тут как-то встречаю — идет, еле сумки тащит. С рынка, наверное.

— Тяжело тебе, — говорю, — тащить-то, наверное, потаскушка ты моя?

Она мне в морду. За что?

Завел еще одно знакомство с интересной дамой. Фигура у нее отличная и в общении приятная. Единственный недостаток — нос немного великоват и уши. Но я, как истинный джентльмен, ей сразу начал отпускать комплименты. Особенно решил похвалить недостатки, чтобы не комплексовала.

— Вы такая красавица! У вас такой нос порядочный и доброй величины уши!

Пришлось расстаться.

Но надежды не потерял. Еще раз мне счастье улыбнулось. Хороша! Только немного тонковата. Мне лично это даже нравится. Но вдруг она переживает? Поэтому фигуру хвалить не буду: научен горьким опытом. Характер лучше похвалю.

— Вы такая вся...

Сейчас, думаю, скажу — открытая, вся на виду, без умыслов...

— Ах! Вы такая вся прозрачная!

Убежала...

Вот так-то. И что я им не так говорю? Что не так, скажи ты мне, о великий, могучий, правдивый и... коварный русский язык?

Вячеслав Титов

Когда бог создавал мужчин, он наверняка хотел им сделать мурчальник, как у котов. Но вышла оплошность, и получился храпельник.

Спрашивали? «НГ» отвечает

— Что лучше: купить три флакона дешевого моющего средства по 60 рублей или один флакон водки?
— Водки! И гора немытой посуды будет вам по фигу!

***

— Почему Аня Семенович не ходит в солярий?
— Крышка не закрывается.

***

— Всегда ли белый медведь незаметен на снегу?
— Пока не испугается.

***

— Чем женщина отличается от энциклопедии?
— С энциклопедии не хочется снимать обложку.

Любовь зла, уснул — и уползла

Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик.
Я помочь девчонке смог:
Носовой подал...

Я по звездочкам гадала,
Как мне с милым встретиться.
Курс мне верно указала
Малая...

Предложил Василий мне
Съездить на Сицилию,
Отказалась в страхе я:
Там бандиты...

Шел к девчатам для загула.
Не согласна ни одна!
Знать, общагу захлестнула
Неприступности...

Мы с фотографом встречались,
В темной комнатке ласкались.
Целовал меня не раз
Он и в профиль, и...

Мы на лодочке катались,
Вдруг на пляже оказались.
Видно, Ваннин катер
Не попал в...

Богатеи ныть пытались.
Я ж у «ящика» мечтал,
Чтобы деньги не кончались,
Как слезливый...

Чтобы мужественным быть,
Я отправился служить.
Распознал в казарме я,
Что такое...

Заведу, хоть это скверно,
Я любовницу, наверно:
У супруги каждый день
То усталость, то...

Жарить мы шашлык взялись,
Но друг дружкой увлеклись.
Угольками нам мигал
Остывающий...

Нефть и газ качают
На продажу щедро.
Видно, полагают,
Что бездонны...

Шторм заходит, лоцман пьяный,
Тает топлива ресурс.
Но команда капитана
Лихо держит прежний...

Шел с зарплатой я домой,
Дождь начался проливной.
Оценил в ненастье,
Что не в деньгах...

Д'Артаньян, Атос, Портос
Пили мирно кальвадос.
Вдруг, откуда ни возьмись,
В бар ввалился...

Мой супруг — совсем не мачо,
Но от горя я не плачу.
Ставлю милому коньяк,
Через час он — секс...

Что-то часто хочет Надя
Разносолов, маринадов.
Кто же в том виновник:
Муж или...

С ипподрома наш Данила
Шел едва не плача:
Подло парню изменила
Госпожа...

Был на мясокомбинате,
Посмотрел на чудеса:
Из пригоршни химикатов
Получилась...

Коля замуж приглашает,
Гороскоп же запрещает:
По нему я — Рак, а он —
Ядовитый...

В школе лучших награждают
И медали им вручают.
Под лихой оркестра туш
Потекла у мамок...

На работе скучновато.
Сотворяем как-нибудь
Бабу мы из стекловаты,
Уж прилаживаем...

Ты радуешься — никому это не интересно. Ты грустишь — всем всё равно. Ты плачешь — никто не обращает внимания... Но стоит только пукнуть!!!

В первый раз за много лет
Теща сбацала обед.
Даже смертному врагу
Не желаю то...

Видел сцену: женишка,
Словно под арестом,
В загс тащили три дружка,
Сзади шла...

К Сашке старость подступила,
Тягу к бабам всю отбила.
Как ходок он нынче — экс,
И ему не нужен...

Мы, «моржи», вовсю резвимся
В проруби-купалке.
И простуды не боимся:
Выручит...

Я цветами торговал,
Но народ наш обнищал.
Стало вовсе дело швах,
Наступает полный...

Я на звук к окну помчалась,
Но лишь разочаровалась:
Это крупный майский жук
Издавал призывный...

Пообщаться рыжий кочет
Предложил соседке.
Но общаться с ним не хочет
Курочка...

Ночью дико завизжал
На угонщиков сигнал.
И пока хозяин встал,
То не спал уж весь...

Раньше рубль на рынке дашь —
Все на супчик купишь.
А теперь за рубль торгаш
Лишь покажет...

Просит милая меха.
«Ты упала с дуба?!
Есть ведь бабкина доха.
Так зачем же...»

От загара чуть не плачу,
От усталости ослаб:
Целый день пахал на даче
В огороде, словно...

Землю роет наш Федот,
Только яма не растет.
Очевидно, маловата
У работничка...

В санаторий еду я,
На перроне — вся семья.
Провожал меня на юг
Со слезами мой...

Дом в деревне строит Леня —
Лидер «гвардии зеленой».
Не один матерый дуб
Он извел на дома...

На работу одеваюсь,
Под кровать залезть не смог.
Но зато теперь я знаю,
Где лежит второй...

Николай решил жениться,
В отчий дом привел девицу.
Только длинная коса
У невесты той...

Сплит-систему я купила.
Пашет то что надо:
Даже жаркой ночью с милым
В спаленке...

Вера спину выпрямляет,
Выйдя ночью на крыльцо.
Потому что понимает:
Грудь ведь — женщины...

Как обычно, я вскочил
Утром на работу.
Только сторож вразумил:
«Нынче ж ведь...»

Позвонили: сын родился!
Я в роддом заторопился.
И за праздник у метро
Пропустил стакан в...

Душу дьяволу продал
Стас за дом и дачу.
Сальдо вывел и вскричал:
«Черт, а где же...»

Скромной просьбой нынче очень
Удивил меня сыночек:
Хочет не мотоциклет,
А крутой...

Я к большим спортивным гонкам
Подготовил «жигуленка».
У меня его украли
За четыре дня до...

Вот закон капиталиста:
Получаемый навар
Не пропить, а сразу быстро
Вновь с умом вложить в...

Вымогателей в погонах
Осудили по закону.
Будет хищникам урок,
Как с народа драть...

Фрол на вечере набрался
И с гостями передрался.
Только выпросив нокаут,
Он закончил светский...

Говорили люди Биллу:
«Не стреляй ты крокодилов».
Промахнулся раз плантатор,
Съел беднягу...

Гороскоп с 20 февраля по 5 марта

Что бы ни случилось, говорите: «Какое счастье!»

ОВЕН Вам не хватает положительных эмоций? Постарайтесь жить так, чтобы каждая минута приносила радость. Встав утром, прислушайтесь к шуму ветра, тишине зимнего леса, пению птиц, звукам дождя. Выйдя из дома, оглянитесь вокруг, отмечая любую мелочь: легкий ветерок, обвевающий лицо, искрящийся снег, плывущие по небу облака, — а вечером вспомните все, что видели за день.

ТЕЛЕЦ Именно сейчас есть смысл погнаться за двумя зайцами, чтобы вопреки поговорке догнать их. С вами будут успех, радость и вера в себя! С такой-то компанией просто грех лежать на диване. Пришло время подумать о наступающей весне, свежем цвете лица и приличной фигуре. Горы жареной картошки, гирлянды сосисок с майонезом без сожаления отдайте врагу. Сами же сосредоточьтесь на морской рыбе и свежих фруктах. Сосуды станут крепче, жизнь длиннее, улыбка шире!

При диарее 30 г сухих перегородок грецкого ореха залейте 250 мл спирта, настаивайте 2-3 дня, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 6-10 капель 3-4 раза в день до еды.

БЛИЗНЕЦЫ Не кипятитесь, если вам наступят на ногу или случайно толкнут. Подумайте, что могло быть и хуже, и идите дальше. Единственная проблема, с которой придется побороться, — постоянная сонливость. Даже когда спите дольше обычного, будете чувствовать себя непроснувшимся. Почему? Сухой воздух в квартире не дает организму полноценного отдыха. Перед сном увлажняйте его в своей спальне. С утра, едва поднявшись с постели, включайте везде свет, форточки — настежь! Проветривайте комнаты 3 раза в день.

РАК Оставьте все печали в прошлом... Со стороны вы будете производить впечатление бомбы, которая вот-вот взорвется. Бросьте, это никуда не годится! Можно в скором времени заработать проблемы с нервами и сердцем. Звезды же как раз сейчас рекомендуют найти баланс между душой и телом. Может, стоит попринимать контрастный душ или попить валерьянки на ночь? Или полюбить вечерние прогулки перед сном? Но не ходите нараспашку, есть риск сильно простудиться и надолго слечь с температурой.

ЛЕВ Вам меньше всего будет хотеться, чтобы кто-то вторгался в ваш внутренний мир. Поверьте, такие найдутся. Даже с родными не будет желания откровенничать. Постарайтесь скрыться от жизненных бурь в тихом месте. Следите за артериальным давлением. На всякий случай, чтобы не допустить его подъема, не переутомляйтесь, пейте натощак целебный напиток: заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку мяты, настаивайте 20 минут, добавьте 20 капель аптечной настойки боярышника и 1 чайн. ложку меда.

ДЕВА Пора выходить из дремотного состояния и переходить к более активному образу жизни. Судьба подбросит вам несколько вариантов крутых перемен, будьте начеку, чтобы умело ими воспользоваться. Возможны проблемы со здоровьем. Не ждите, когда грипп нагрянет в ваш дом, а поддержите иммунитет. Для этого три раза в день всей семьей пейте такое снадобье: смешайте по 1/2 стакана кагора, гранатового сока и 1 ст. ложку меда.

ВЕСЫ Избавьте себя от лишних нагрузок и дальних поездок — желательно больше времени проводить дома. Перепады давления плохо сказываются на сосудах, особенно при гипертонии. Предотвратить повышение артериального давления легко с помощью сырой свеклы и меда: 1/2 стакана натертой свеклы смешайте с 1/2 стакана меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

СКОРПИОН Не все получается, как задумано? Пережди этот момент. Лучше всего это сделать сидя дома, обдумывая ситуацию, и никуда не выходить, чтобы не напрягать других. А чтобы успокоиться и наладить сон, 2 ст. ложки валерьяны смешайте со стаканом семян укропа и 400 г меда. Переложите в термос на сутки. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

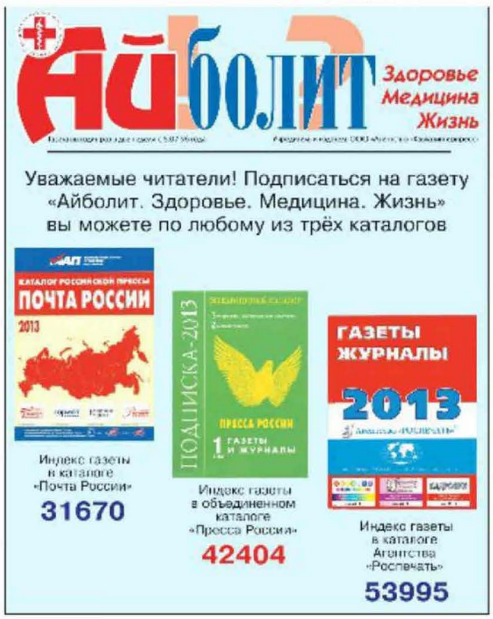
СТРЕЛЕЦ Пессимист, который холит и лелеет все свои неудачи и трудности, — ведь это не о вас? Научитесь смотреть на проблемы под другим углом. Упали, подвернули ногу? Встаньте и скажите: «Какое счастье, что подвернул ногу, а не голову». Приучите себя: что бы ни происходило в жизни, говорите: «Какое счастье!» И жизнь сразу начнет меняться в лучшую сторону. И помните: мир — это зеркало, и оно возвращает каждому его собственное изображение.

При камнях в почках, камнях и песке в мочевом пузыре принимайте порошок семян моркови по 1 чайн. ложке 3 раза в день, запивая водой.

КОЗЕРОГ Вы будете незаменимы там, где нужен напор, и сломите любое сопротивление. В общем, получите то, что хотите, иногда даже ценой разбитого лба. В общем, скучать не придется. Возможно, будет донимать головная боль. Как снять ее? Измерьте давление. При пониженном выпейте чай или кофе, съешьте соленый огурец, хлеб с солью. При повышенном примите таблетку от боли и препарат, снижающий давление.

ВОДОЛЕЙ Вы будете слишком близко к сердцу принимать любую ситуацию и подчиняться воле других людей. Куда направят вас родственники и другие, туда и будете двигаться. Найдите возможность сказать «нет». Заставьте окружающих прислушаться к вашему мнению. Небесная канцелярия рекомендует также не переутомляться и не хвататься сразу за несколько дел — это приведет к бессоннице. Расслабиться перед сном поможет ромашковый чай с медом.

РЫБЫ Пора отращивать воображаемый хвост и плавники, главное же — стать гибким, как рыба. Запишитесь в бассейн, ежедневно принимайте ванну — это поможет вам всегда быть в тонусе. Специально заглядывать вперед не стоит. Просто живите и получайте удовольствие, тем более что особых проблем не предвидится. Сейчас вы легко можете простудиться. Попробуйте защитить себя так: 3 чайн. ложки луковой шелухи отварите в 0,5 л воды, настаивайте 4 часа, процедите. Утром перед выходом из дома полощите этим отваром горло.



Стихи наших читателей

ВИДНО, СТАРОСТЬ НАСТУПИЛА...

Видно, старость наступила —
Стала больше я лежать.
Вот немного походила —
Тянет снова на кровать.
Болят руки, болят ноги,
Кости ломит — силы нет.
Память от меня сбежала,
И не мил мне белый свет.
А как хочется порой
Стать мне снова молодой!
И по улице шагать,
Чтоб никто не смог догнать.
И побегать, и попрыгать,
На скакалке поскакать,
И сходить бы в клуб хотелось,
Там попеть, потанцевать.
Хватит мне хандрить и ныть,
О болезнях говорить!
Надо лучше мне размяться
Да работою заняться,
Чай с травою заварить
И начать себя лечить.
Чтобы кости не ломило,
Заварю я чай с малиной.
Чтобы ладить с головою,
Отварю я зверобою,
Организм я поддержу
И шиповник положу,
Одуванчик и калину,
Валерьяну и рябину.
Буду травами лечиться,
Песни петь и веселиться.
Прогоню я все болезни!
Буду делать, что полезней:
Меньше злиться, волноваться,
На людей не обижаться!
И прошу простить меня
Всех, кого обидела.
Главное у нас — здоровье,
Надо быть всегда спокойной,
Чтобы тело и душа
В ладу с совестью жила,
В доме мир, покой всегда
И хорошая еда,
Чтобы были мы дружны,
В отношениях нежны.
В жизни главное — семья:
Дети, внуки, ты и я!

Лидия Ивановна Дойнеко, Алтайский край

В следующем номере читайте:

✓ **Замучила изжога**
ГОРЬКО-КИСЛАЯ ЖИЗНЬ.

✓ **Опасное сочетание**
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ГИПЕРТОНИЯ, КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ И ДРУГИЕ НЕДУГИ.

✓ **На приёме у стоматолога**
ВСЯ ПРАВДА О ЗУБНОМ КАМНЕ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yandex.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 198594 экз. Заказ 128. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 20.02.2013 г. Подписано в печать 19.02.2013 г. в 13.30. По графику 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Крас-Пресс» г. Ачинск, ООО «АРТИ «Сибирь» г. Новосибирск
Общий тираж 252104 экз.
16+